

小・中学生のための

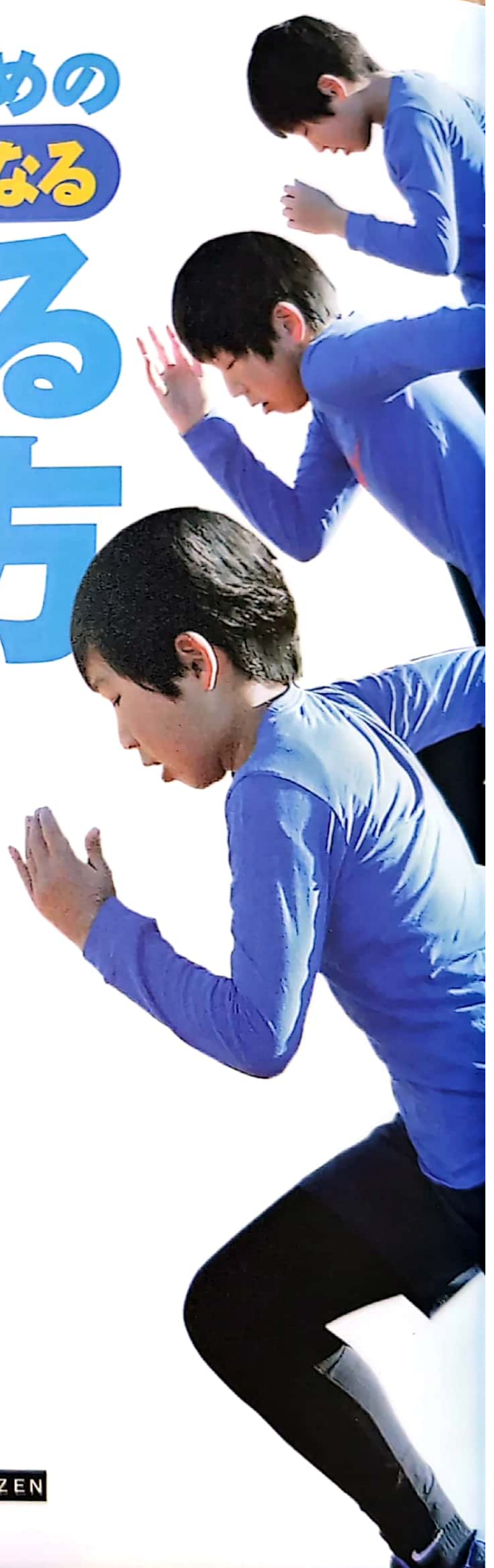
運動会で1位になる

速くなる 走り方 教室

著 堀籠 佳宏

〔日本代表短距離コーチ〕

KANZEN



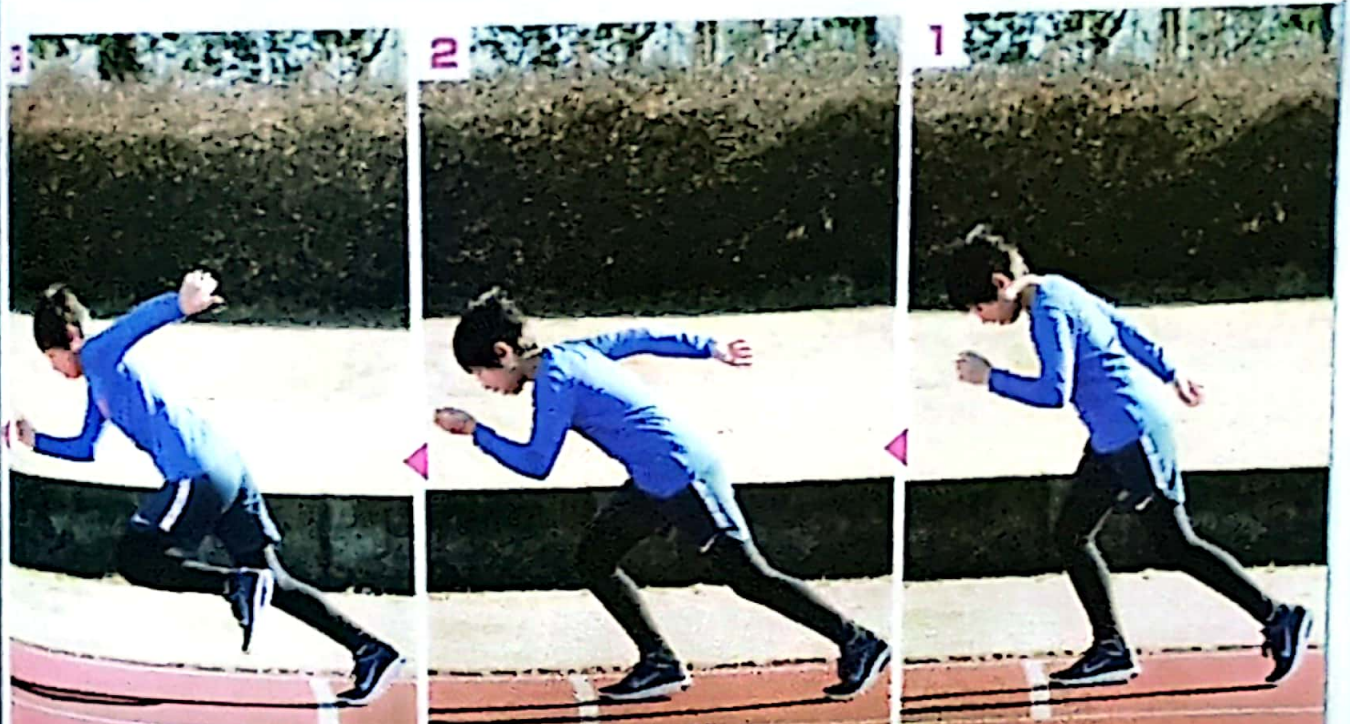
1週間で

確実に

速くなる!

堀籠式理想のフォーム

12歳までの子どもは、運動神経の発達が著しい時期なので、いろんな運動経験と正しい走フォームの習得によって、速く走ることが可能です。それらを本書で身につけ、子どもの可能性を最大限に引き出してあげましょう。



快足ポイント!

三角足で効率的に足を動かす (⇒P30へ)

快足ポイント!

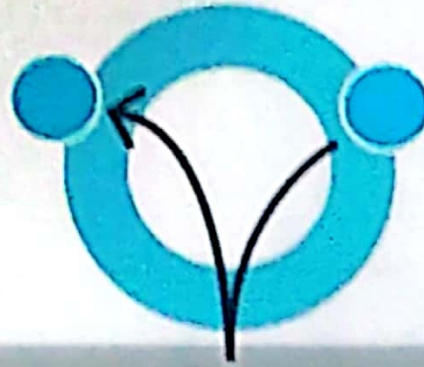
すぐに動き出せるスタート姿勢を (⇒P38へ)

走り方のポイント

理想はスーパーボールのような走りを目指そう！



空気抜けた
軽いボールは弾まない



スーパーボールはよく弾む

正しい姿勢や体幹が大切！

体全体を
スーパーボールのようにする



快足ポイント！

上手に腕を振って速く前に！

(⇒P26へ)

これまでの常識を一変！

堀籠式の走り方は ここが違う!!

最新の研究によって、これまで定説とされてきた走り方やトレーニングでは、速く走られないことばかりか、成長に悪影響があることがわかってきました。正しい知識を学んでいきましょう。

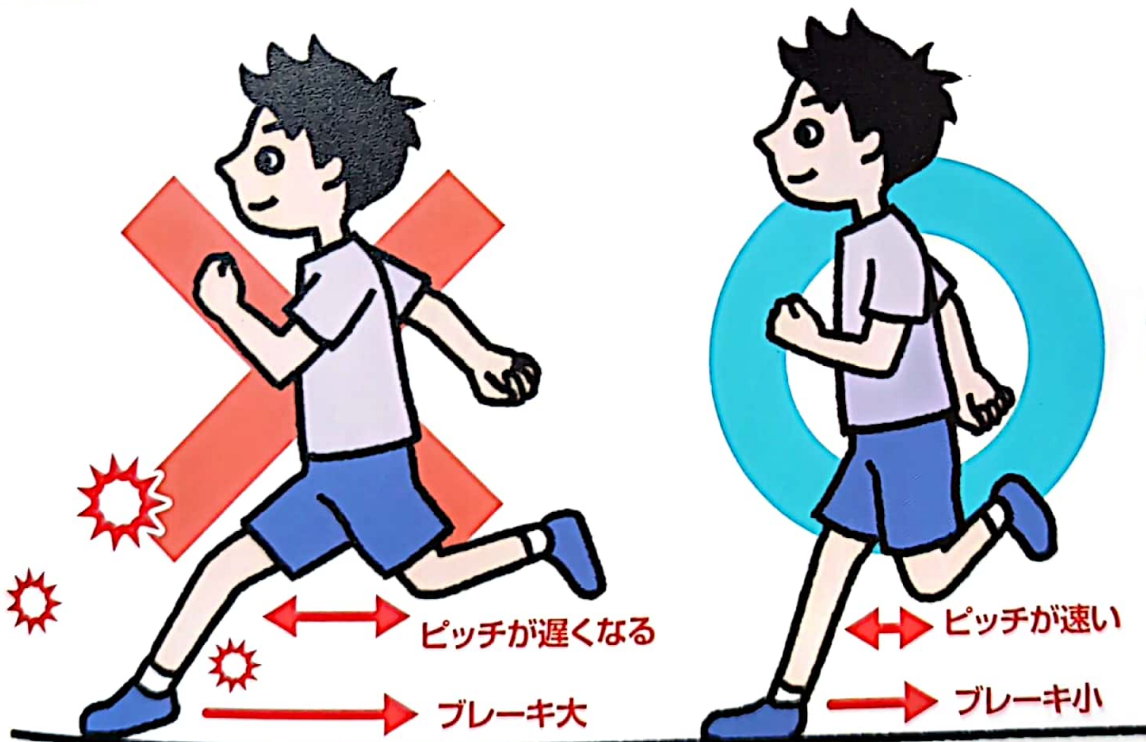
これまでの
考え方



つま先で走る
前に大きくスライドを
伸ばして走る

堀籠式の
考え方

つま先走りはケガのもと！
接地する場所を重心の真下に
近づけるのがポイント



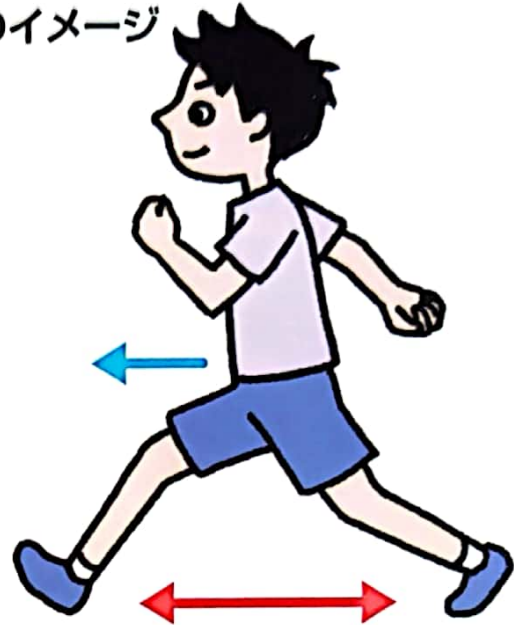
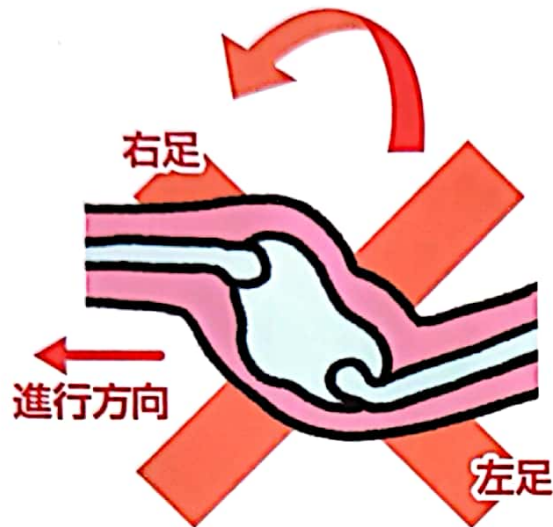
つま先接地はブレーキ動作とケガのもと。重心になるべく近い場所で接地することが大切。

これまでの 考え方



前足側の骨盤を
前に出して
スライドを伸ばす

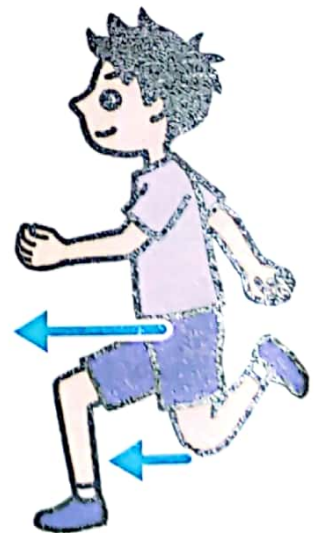
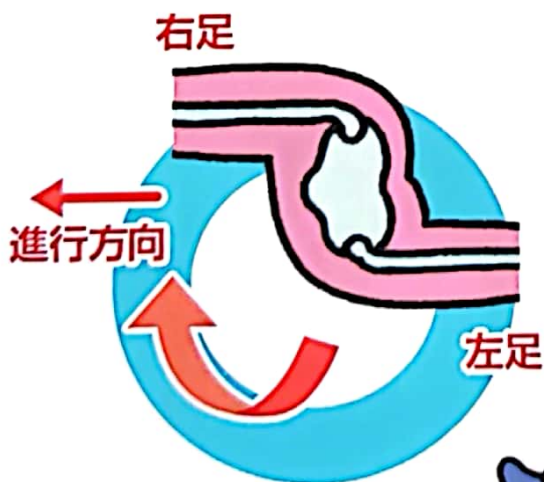
従来の真上から見た骨盤の動きのイメージ



堀籠式の 考え方

逆に後ろ足側の骨盤を
すばやく前に持ってくる

最新の真上から見た骨盤の動きのイメージ



後ろ足側の骨盤を早いタイミングで前に持ってくると、振り子のようにスライドが伸びる。

これまでの
考え方



地面を強く蹴って走る

堀龍式の
考え方

地面を
「プッシュ」するように走る

地面を蹴るような走り方



地面を「プッシュ」した走り方



地面を蹴る動作は、足首の関節を伸展させ、推進力にはつながりません。

ちなみにつま先の軌跡は……

地面を蹴るような走り方



地面を「プッシュ」した走り方



地面を蹴ると、足が後方に流れて回転が遅くなる。体の後方で足の動きは最小限が理想。

**これまでの
考え方**



ももを高く上げて走る

**堀籠式の
考え方**

**日本人の骨格では
ももを上げて進まない**



←もも上げは、上に行きたい場合のみ有効。走るときは前に行きたいので、もも上げは不要。

→正しい足の動きの結果として、ももが上がるという思考の方向に転換しよう。



**これまでの
考え方**



**ひじを90度に曲げて
腕を前後に大きく振る**

**堀籠式の
考え方**

**後ろにはあまり振らず、骨盤の
横の太鼓を叩くイメージで
少しだけ伸ばす(⇒P26へ)**



← 90 度にひじを曲げ
たまま腕を後ろに大き
く振ると、肩や背中に
力が入りフォームが乱
れる。

→前に出す腕は、まっ
すぐ前を向いたとき、
手が視線に入る程度
に上げよう。



もくじ

1週間で確実に速くなる！ 堀籠式理想のフォーム

002

はじめに

これまでの常識を一新！ 堀籠式の走り方はここが違う!!
知ってほしい！ 運動神経は12歳までの運動体験がカギ！

010 005 004

堀籠式トレーニングの進め方（本書の使い方）

練習の前に1 シューズの選び方

練習の前に2 ウォーミングアップをしよう

練習の前に3 タイムを計ろう！

020 019 018 017

第1章

1週間で速くなる!!

021

1日目 正しい姿勢を身につけよう

2日目 正しい胸振りを覚えよう

3日目 正しい足の動きを覚えよう

4日目 スキップで学ぶ接地の感覚

5日目 スタートを練習しよう

6日目 ゴールまで通して走ろう！

7日目 運動会で速く走るために

7日目 トレーニング後のクーリングダウンの仕方

044 043 042 038 034 030 025 022

第2章

速く走るためのトレーニング(スプリントドリル)

045

スプリントドリルとは？

その場切り返し

連続切り返し

2ステップ

1・2ステップ

片足強調

両足着地三角ドリル

両足2ステップ着地三角ドリル

横向きドリル

ギャロップ

ギャロップ強調(巻き付け)

コラム 親子でやってみよう！ 2人でできる運動

第3章

走る体をつくる複合的なトレーニング

067

生物シリーズ① クマ

生物シリーズ② クモ

生物シリーズ③ キリン

生物シリーズ④ シャクトリムシ

071 070 069 068

第4章

ウォーミングアップに取り入れたい運動

087

同調運動とは？ ノーマル

両腕後ろ回し 両腕前後交互回し

横回し クロール

平泳ぎ ダブルアーム

サイドステップとは？ サイドステップ反転

8の字アームとは？ 8の字アーム歩行

098 096 094 092 090 088

生物シリーズ⑤アザラシ	072
生物シリーズ⑥アヒル	073
生物シリーズ⑦カエル	074
生物シリーズ⑧ゴリラ	075
生物シリーズ⑨ペンギン	076
生物シリーズ⑩人間	077
片足保持ジャンプ動作①ケンケン	078
片足保持ジャンプ動作②ホッピング	079
片足保持ジャンプ動作③リズムホッピング	080
片足保持ジャンプ動作④バウンディング	082
スケーディング①その場バランス	084
スケーディング②スケーディングジャンプ	085
スケーディング③交差スケーディングジャンプ	086



第5章

スポーツが得意になる体をつくる

115

協調運動をしよう！ 手足を一緒に開く・閉じる

手足を逆に開く・閉じる

手は2拍子、足は3拍子／右手は3拍子、左手と足は2拍子

体幹トレーニングをしよう！ 飛行機バランス

走姿勢からの伸び

ガマンカエル

ダルマ①②③

ひじひざ引きつけ

腕立て

プランク

126 125 124 123 122 121 120 118 117 116

コラム 運動前に知っておきたい貧血について

前屈

後ろ抱え／横ひねり

ひざ抱え（ニーハグ）／4の字

リズム

ハードルウォーク／バックハードルウォーク

サイドつま先タッチ

8の字アームスキップ／8の字アーム片側強調

アクティブストレッチとは？ つま先タッチ

114 113 112 110 108 106 104 102 100

ランジウオーウをしようー ノーマルランジウオーウ

クロスランジウオーウ

オーブンランジウオーウ

ランジジャンプ① 前後同じ足で着地

ランジジャンプ② 前後入れ替えて着地

コラム 陸上部・陸上クラブ責任者は指導者資格のある人を選ぼう

第6章 興味が重要ー 子どもの数より

子どもに教えるときのちづのポイント

おわりに

警告プロフィール

第

1

章

1週間で 速くなろう!



運動会でカッコよく速く走りたい!

そんな希望を叶えるために、運動会までの1週間で
速くなれるトレーニングメニューを作りました。

ポイントを押さえて、運動会に備えましょう!

1 日目

正しい姿勢を身につけよう

正しい姿勢は すべての動きの基本！

速く走るには、まず正しい姿勢を身につけることが何より重要です。背中が丸まっていたり、腰が反っていたりなどの悪い姿勢のままでは、正しいフォームで走ることはできません。

すべての動きの基本となるのが正しい姿勢なのです。頭から足までまっすぐに立てるように、普段から常に正しい姿勢を意識しましょう。

足元
・まっすぐ立つ
・正しい姿勢をキープ



正しい姿勢



頭を引き、頭頂部からくるぶしまで一直線になるように立つ



肩や腰の位置が左右対称になっている立ち姿勢を目指そう！



悪い姿勢



胸を張りすぎて、反り腰にならないようにも気をつけよう。



猫背や、肩が前に丸まる巻き肩になっていないか注意！



正面から見て、片方の肩が下がっているのはNG。

白樺のポーズ

正しい姿勢が作れる

目安

自然にできるまで



つま先を元に戻し、ゆっくり手を下ろす。

両腕を体の前で大きな木を抱くように構える。

かかととはつけ、無理はしない程度につま先を開く。

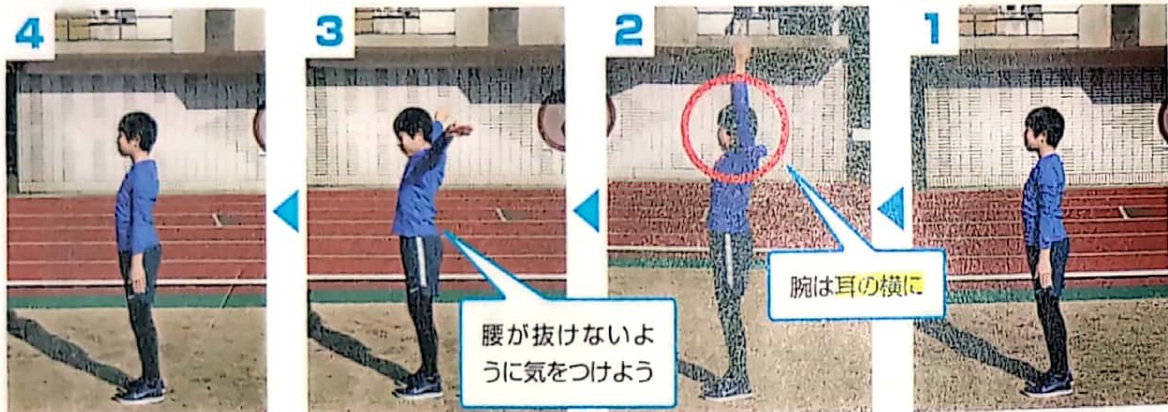
まず直立姿勢になる。

腕を後ろ回して直立姿勢

正しい姿勢が作れる

目安

自然にできるまで



直立姿勢に戻る。

手はできる限り大きく後ろに回す。

両腕を上げて一直線にする。

まずまっすぐに立つ。

2人組リバウンドジャンプ

動画サイトあり

正しい姿勢の確認

目安

10回程度



弾む感覚がわかったらOK

正しい姿勢ができていると、力を使わなくても高くジャンプできる。

前の人がジャンプしたら、後ろの人は肩を地面の方向に強く押してあげる。

ペアになって、後ろの人は前の人をつかんで立つ。

正しい姿勢を保持しよう！

1 日目

「走る」は「立つ」の動作の延長線上にあります。なので速く走るには基本の姿勢を保つことがとても大切。また、走りはバランス操作の連続です。片足になってもバランスを崩さないようにしましょう。

片足バランス

姿勢とバランス感覚

目安

左右20秒



正しい片足バランス姿勢



フラフラしなくなったら、目をつぶって1分間チャレンジしてみよう



姿勢は垂直に保ち、つま先は下げないように注意。反対の足も同様にやろう。



まっすぐに立った状態から、片足を上げて90度に曲げる。



悪い片足バランス姿勢



前や後ろに体が倒れないようにして、つま先は下げないこと。



バランスが取れても、悪い姿勢では意味がありません。



バランスが取れず、体がフラフラと傾かないようにする。

身体軸づくりからの前倒し

身体軸と
バランス感覚

目安
左右ゆっくり3~5回



軸になっている右足つま先の延長線上の地面に右手をつけよう。



そのままゆっくりと、まっすぐに前屈しよう。フラフラしないよう注意。



左足の甲を左手でつかんで立ち、右手は一直線になるように上げる。

片足連続ジャンプ

カーブ走での
バランスのとり方の練習

目安
左右10回



最初と同じ位置に着地するように気をつけること。



その場でジャンプする。慣れてきたら高く跳ぼう。



両腕は腰に当てて立ち、片足を上げてひざを90度に曲げる。

1 その場で

レベルアップ!

できるようになったら、マーカーなどの目印を置いて、徐々に移動距離を伸ばそう



着地するとき、身体軸をくずさないように上から接地しよう。



両腕を腰に当て、片足を上げて立ち、上げた足の方にジャンプ。

2 横へジャンプ移動

正しい腕振りを覚えよう

上手な腕振りですぐ前に進もう！

腕を上手に使うことが、速く走るポイントになります。上半身はリラックスした状態で、腕振りで体をリードするイメージを持ちましょう。

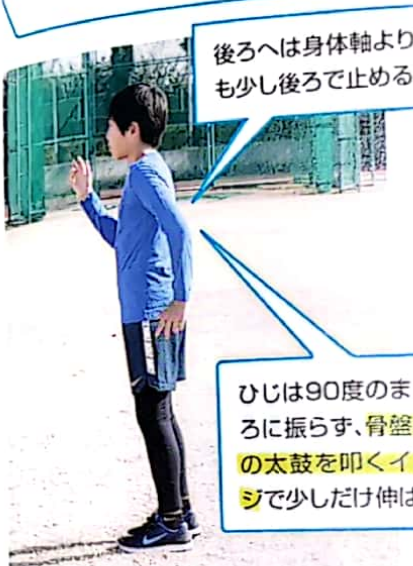
手を「グー」に握ると、背中が曲がり、肩に力が入ってしまいます。そのため手は、生卵が割れないように軽く握るイメージで腕を振りましょう。後ろに振りすぎないのも大切です。



・手は生卵を持つイメージ
・腕は後ろに振りすぎない



正しい腕振り姿勢



後ろへは身体軸よりも少し後ろで止める



前へは手が視界に入る程度まで上げる。腕は少しだけ体の内側に入るように振る

ひじは90度のまま後ろに振らず、骨盤の横の太鼓を叩くイメージで少しだけ伸ばす

手は強く握らずに、生卵を軽く握る感じで腕を振ろう



悪い腕振り姿勢



後ろに手が伸び切ってしまう。



顔から遠いところで腕を振ってしまう。



ひじを90度のまま後ろに振ると肩が上がる。振らないこと。



手を握って、腕を横に振らないこと。

その場ジャンプ

腕の使い方を学ぶ

目安

10回→高いジャンプ3回→前後ジャンプ10回

4

前後にジャンプも10回やろう



着地したときは次のジャンプができる姿勢に。

3



正しく腕を振ることで高く跳べる感覚を身につける。

2



連続で10回跳んだら、次は高く3回ジャンプ！

1



腕は下から上に使うタイミングでジャンプしよう。

1・2・3ジャンプ

腕の使い方を学ぶ

目安

左右3回ずつ

3



3のカウントで、空中で腕から足まで一直線になるようにジャンプ。



2のカウントで、今度は右腕を前に出そう。



1のカウントで、まず正しい腕振りポーズで、左腕を前に出す。

1・2・3回転ジャンプ

腕の使い方を学ぶ

目安

左右3回ずつ

4



地面に手をつかないように着地しよう。

3



3のカウントで、右回りで回転ジャンプ！

2



2のカウントで、今度は右腕を前に出そう。

1



1のカウントで、まず左腕を前に出す。

リラックスランニングとは？

2日目

足の感覚を保ったまま、肩回りをリラックスさせて
リラックスランニングのこと。スピードはゆっくりでもいいので、
足の感覚の質を意図して走る。

リラックスランニング

正しい肩回りを意識

5分〜15分



Close up!

手は空を軽く握る感じ

手を「グー」にして強く握ってしまうと、
肩に余計な力が入ってしまいます。手のひらに
空を握る感じで軽く握るイメージで
腕を振るのが正解！



快足ポイント!

- 正しい腕振りを意識して走る。
- 目線は前方。
- 弾む感覚でゆっくり走ろう。



スーパーボールのように
弾むイメージで走ろう

Close up!

腕は後ろに大きく振らないこと

腕を後ろに大きく振ると、足が後ろに流れてピッチが落ちてしまいます。後ろに振るのは、身体軸の少し後ろまででOK。ひじは90度ではなく、少しだけ伸ばそう。

快足ポイント!

- 正しい腕振りを意識して走る。
- 目線は前方。
- 弾む感覚でゆっくり走ろう。



スーパーボールのように
弾むイメージで走ろう

Close up!

腕は後ろに大きく振らないこと

腕を後ろに大きく振ると、足が後ろに流れてピッチが落ちてしまいます。後ろに振るのは、身体軸の少し後ろまででOK。ひじは90度ではなく、少しだけ伸ばそう。



リラックスランニングとは?

正しい姿勢を保ったまま、肩回りをリラックスさせて行うランニングのこと。スピードはゆっくりでもいいので、正しい腕振りの動きを意識して走ろう。

リラックスランニング

正しい腕振りを意識

目安

50~100m



正しい腕振りを意識しよう



目線は前方へ

Close up!

手は生卵を軽く握る感じ

手を「グー」にして強く握ってしまうと、肩に余計な力が入ってしまいます。手のひらに生卵を乗せてやさしく握るイメージで腕を振るのが正解!



正しい足の動きを覚えよう

効率的に足が動かせる
「三角足」を身につける

スプリント（短距離走）の基
本となるのが、「三角足」です。
この三角足を身につけると、無
理や無駄のない効率的な足の動
きができるようになります。

三角足は、上げた足のひざと
足首をそれぞれ90度にして、横
から見たときに、足で三角形が
できているフォームです。体が
覚えるまで、左右の足とも何度
も繰り返しましょう。

快足ポイント

- ・スプリントの基本
- ・足の動きを覚えよう



正しい三角足姿勢



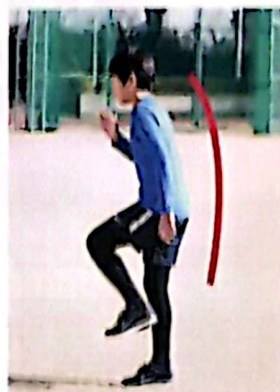
悪い三角足姿勢



後ろに傾かない。上げた足のくるぶしの位置にも注意。



つま先が下がらないように気をつけよう。



猫背になったり、前傾しないように正しい姿勢を意識。

引きつけ三角

三角足を身につける

目安
左右10回ずつ



最短距離で三角足のポーズを作る。



左手を上げ、左足を後ろに伸ばし、一直線になるようにして構えよう。

三角歩行ドリル

三角足を身につける

目安
10m程度



地面に対して体全体でブッシュするようにしよう。



上げている足を地面と垂直になるまでスイングする。



まず片足を上げて、基本となる三角足をつくろう。



正しい姿勢



体が後ろに倒れると、地面を上手にブッシュできないので注意。



つま先から地面に着いてもNG。足裏全体がつくようにしよう。



身体軸から離れすぎたところや、かかとから接地しないこと。



悪い姿勢

快足ポイント!

- 三角足を意識しながら走る。
- 足で地面を蹴らないこと。
- なるべくすぐに三角足を作るイメージ。
- ゆっくり走ってOK!



Close up!

地面をプッシュ!

地面を蹴る走りは、足首の関節で地面からの衝撃を和らげてしまい、柔らかいボールが弾まないのと同じ走りになってしまう。地面をプッシュするイメージが大切。



三角ランニングとは?

三角足を意識して走るランニングのこと。
前ページで紹介したの三角歩行ドリルから、
続けてこの三角ランニングを行うとスムーズにできておすすめ。

三角ランニング



三角足を身につける

目安

30m程度



Close up!

三角足を意識しよう!

走っているときも、三角足ができていることを意識して走ること。軸足は伸ばし切らないで、曲げているほうの足のくるぶしは軸足のひざの少し下にくるように走ろう。



三角ランニングとは？

三角足を意識して走るランニングのこと。
前ページで紹介したの三角歩行ドリルから、
続けてこの三角ランニングを行うとスムーズにできておすすめ。

三角ランニング

動画
サイトあり

三角足を身につける

目安

30m程度



マーカーで一歩の目安があると走りやすい



三角足を意識しよう！



Close up!

三角足を意識しよう！

走っているときも、三角足ができていることを意識して走ること。軸足は伸ばし切らないで、曲げているほうの足のくるぶしは軸足のひざの少し下にくるように走ろう。



快足ポイント!

- 三角足を意識しながら走る。
- 足で地面を蹴らないこと。
- なるべくすぐに三角足を作るイメージ。
- ゆっくり走ってOK!



Close up!

地面をプッシュ!

地面を蹴る走りは、足首の関節で地面からの衝撃を和らげてしまい、柔らかいボールが弾まないのと同じ走りになってしまう。地面をプッシュするイメージが大切。

スキップで学ぶ接地の感覚

スキップするうえで
足の接地がうまくなる!?

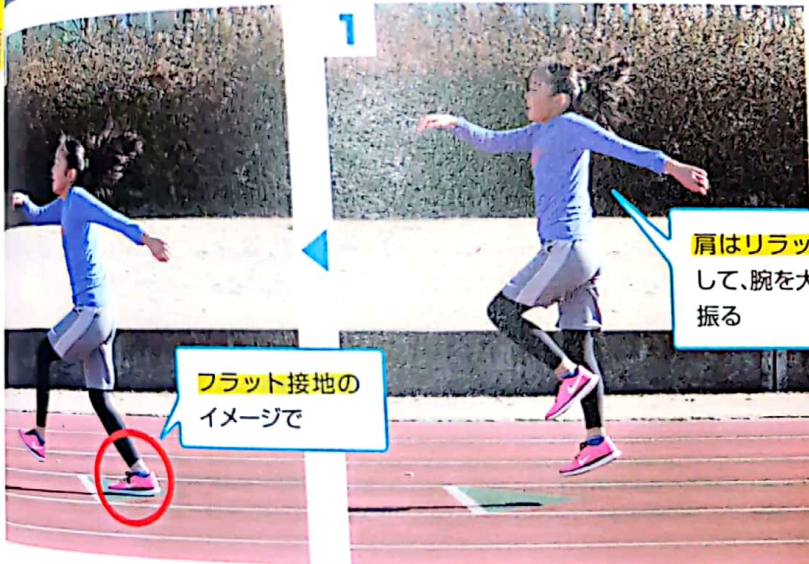
速く走るには、足の裏全体で
着地する「フラット接地」の意
識で走ることがおすすめです。
これをする事で、足にかかる
衝撃が少なく、上下の動きも抑
えられるメリットがあります。

この足のつき方と、ひざを前
方向に運ぶ動きをうまくするに
は、スキップが最適です。きれ
いなフォームでスキップできる
ように、練習しましょう。

目安

10m程度

動画サイト 足につき方の練習



肩はリラックス
して、腕を大きく
振る

フラット接地の
イメージで

目安

10m程度

動画サイト 足につき方の練習



走るときと同じ
腕振りでスキップ

より詳しいマークがあるトレーニングは、次のサイト(<http://jr-soccer.jp/howtorun/>)で動きを確認することができます。

前に速いスキップとは？

前に走るためには、ひざの運び方がポイントになってきます。
できるかぎり速いスピードでスキップすると、
ひざを前に運ぶイメージが意識できるようになります。
速さを意識してスキップしてみましょう。

前に速いスキップ

動画
サイト

ひざを前に運ぶ練習

目安

10m程度



ひざを前に運ぶ感覚を
体に覚えさせよう

できるだけ速いスキップを



Close up!

フラット接地のイメージで

足の裏全体で着地する「フラット接地」する
ようなイメージで着地をするようにしよ
う。

ランニングと組み合わせよう

スキップを 10m した後に、続けてランニングを 10m 走るなどメニューを組み合わせることで、ブレーキ動作の少ない接地の仕方やひざの運びが上手な走り方になります。いろんな組み合わせで走ってみましょう。

ランニングとの組み合わせ

足のつき方の練習

目安

各組合せを1〜3本ずつ



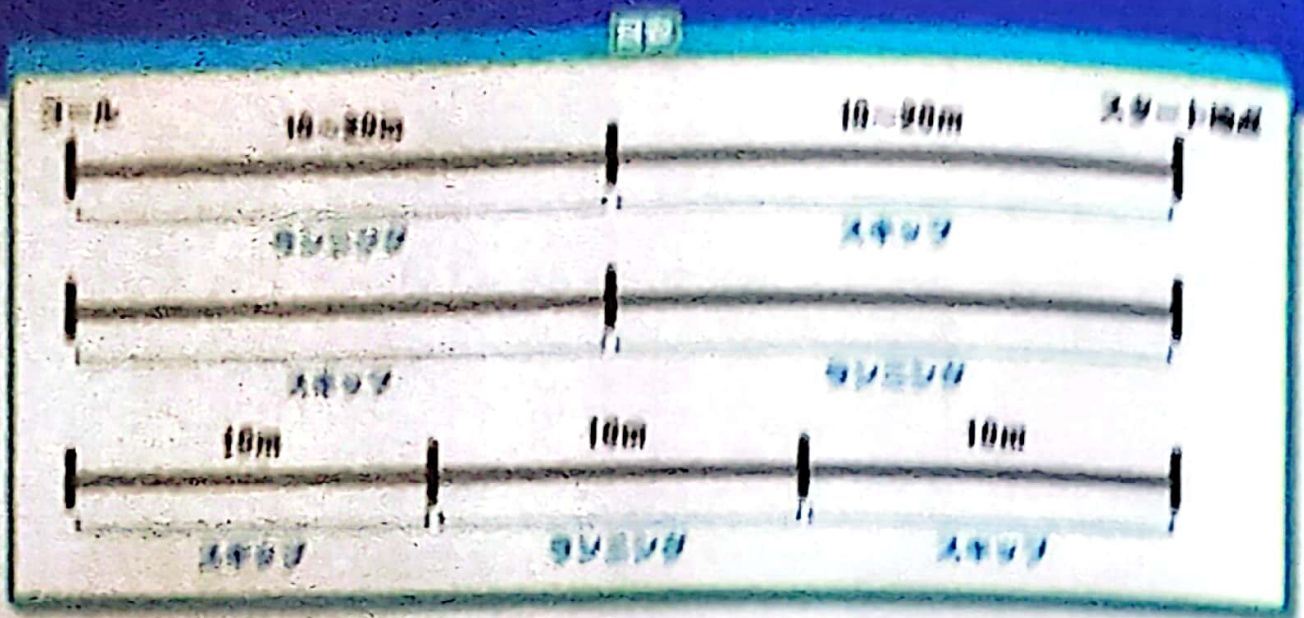
リラックスしたスキップからスタートしてみよう

Close up!

いろんなスキップで練習しよう！

はじめはリラックスしたスキップからランニングを。次は腕振りを意識したスキップからランニング。最後は、前に速いスキップからランニングをしてみよう。





悪い例

マーカーからの切り替えに注意！
つま先接地など、足のつき方が悪いと、切り替えのときにつまづいてしまったり、減速したりしてしまいます。スキップからランニングへの切り替えをスムーズにしましょう。

スタートを練習しよう

よいスタートが 速い走りのカギに

上手なスタートを切るためには、スタートの合図ですぐに動ける俊敏性と、いかに瞬間的に力を出してダッシュできるかが大きなカギです。

そのためには、俊敏性を身につける反応練習と、無駄のない動きでスタートできる姿勢を身につけましょう。スタートがうまくいくと、その勢いでゴールまで走れるようになります。

快足ポイント

- ・俊敏性を身につける
- ・無駄のないスタート姿勢

反応練習

俊敏性が身につく

10回程度



手を叩くなどの合図で跳び上がる



足を肩幅に開き、前かがみになって合図に集中しよう

引きつけ三角

俊敏性と三角足が身につく

左右10回ずつ



手を叩くなどの合図で、三角足のポーズを作る



左手を上げ、左足を後ろに伸ばし、一直線になるように伸びる

倒れこみスタート

目線の確認

目安

20m×3本



その勢いのままで、前に走り出そう。



ギリギリまでキープし、倒れそうになったら足を出す。



顔はそのまま
で目線を下げ
て体を倒そう

このときに
とっさに出
てきた足が
利き足です

まっすぐの姿勢をキープしながら前に倒れる。



まっすぐの姿勢でスタート地点に立つ。

腕立てスタート

低い姿勢からの足の動きの練習

目安

20m×3本



手を叩くなどの合図で走り出す。



お尻の浮き沈みがない
ように、頭から足まで
一直線のイメージ

スタート地点で腕立て伏せのポーズで待つ。



大股で走らないよう
に気をつけよう!

起き上がった後、ピッチを上げて走ろう。



目線は下

低い姿勢のまま、目線は真下。

スタート姿勢は？

5日目

無駄な動きをしないためにも、スタート姿勢の体は
余計な力を入れないことがポイントです。
正しいスタート姿勢を身につけましょう。

スタート姿勢

スタート姿勢の確認

自然にできる姿勢である
こと

腕アリの姿勢



手は地面を軽く握る
イメージで力を入
れないこと

腕以外は、「腕ナシの姿勢」と同じ。腕は、あまり力を入れず
に腕振りのポーズをとろう。腕と足が一緒に揺れない
ように注意。

腕ナシの姿勢



視線は下にして、ス
タート合図に集中し
よう

前足のつま先にしつかりと体重をかけて、腕は力を抜い
て前に垂らす。後ろ足(利き足)はつま先を「カカ」は後
面につける程度。足を肩幅、膝は、肩幅より少し広いくらいでOK。

利き足の開き方

- ① P39 ページの倒れこみスタートで、ぎりぎりまで前
に傾き、倒れないようにとっさに出てきた足が利き足。
スタート姿勢では、利き足が後ろ足になります。

スタート姿勢から合図で走ってみよう

いよいよスタート姿勢から走る流れを確認してみよう。
P40のスタート姿勢から、スムーズに走るためには、
以下の3つの区間を意識して走るのがコツです。

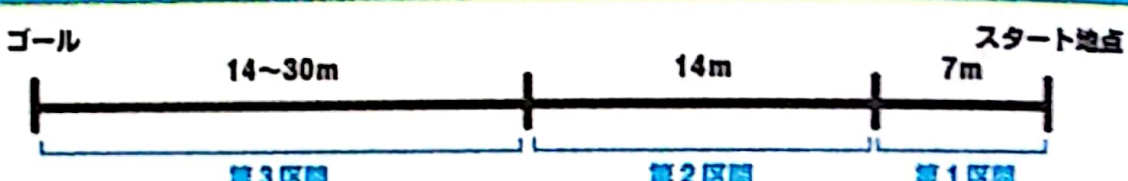
スタート練習



スタートからの走り方

目安
5本程度

目安



- ・第1区間: スタートの目線(下げたまま)を維持して、ピッチ(足の回転)をとにかく上げよう。
- ・第2区間: 徐々に目線を上げる。いきなり目線を上げるとブレーキ動作になってしまうので注意。
- ・第3区間: ピッチを再度上げていこう。ピッチが最高回転に到達すると、数メートル先で最高速度に達する。そこからスピードは上がることはないなので、そのスピードを維持するつもりで力まずに走ろう。

4



いきなり目線は上げない。徐々に上げていくこと

3



2



目線は下げたまま

1



スタートの姿勢は、肩アリでも肩ナシでもOK

6日目

ゴールまで通して走ろう！

本番同様に走って 苦手な動きを練習

運動会前日は、本番と同じ距離を走ってみましょう。これまでにやってきた正しい姿勢、腕振り、三角足、接地、スタート姿勢などを思い出しながら、本番だと思って走りましょう。

そして、そこから苦手な動きや、よくできなかったところなど、1つのポイントに絞って疲れを残さないように短時間だけ練習しましょう。



ポイントを1つに絞るためのチェックリスト

- ・正しい姿勢はちゃんとできている？
- ・しっかり腕振りはできた？
- ・三角足は作れている？
- ・フラット接地のイメージを持っているかな？
- ・スムーズにスタートは切れた？

チェックできなかった項目の中から1つだけに絞って練習しよう。

**前向きな気持ちで
走ることが重要！**

いよいよ運動会当日。しっかり練習できていれば、緊張したり、焦ったりする必要はありません。良いイメージを持つことが一番大切なので、練習でうまくいったことを思い出して、1位でゴールする自分の姿をイメージしましょう。

ポジティブな考え方や言葉は、自信にもつながるので、前向きな言葉をかけてあげましょう。



- ・よいイメージを想像する
- ・ポジティブな言葉で話す

運動会で速く走るための心得

1. リラックスしてポジティブなことを考える

例……練習してきたから大丈夫。

自分が1位になっている場面を想像するなど。

2. 親は子どもに過剰な期待をしないこと

✗ 子どもに言ってはいけないNGワード

「練習してきたんだから**がんばれ**」→子どもたちなりにがんばっているの、「これ以上どうがんばれば？」と追いつめてしまう。

「**一番になれ**」→親の期待に応えられなかったらどうしよう……と子どもが思ってしまう。

○ 子どもに言ってあげたいワード

「今まで練習してきたから**大丈夫だよ**」

「**走るのを楽しんできて**」など。

3. 朝食は早めにしっかりと食べておこう

試合当日の朝食は、試合開始時刻から逆算して3～4時間前までにすませておきましょう。そのためにも、当日の起床時間は、走る時間の4時間前には起きるようにします。前日は早めに寝て、しっかり睡眠をとることが大切です。朝食は、おにぎりや脂肪の少ないパン、麺類といった高糖質食を中心とした食事が適しています。体内に炭酸ガスを発生させるイモ類や炭酸飲料は控えましょう。

スタティック(静的)ストレッチで ゆっくり体の疲れを取りましょう

クーリングダウンの目的は、運動で使った筋肉や体の器官を安静時の状態に戻すことと、練習でたまった疲労を回復させることです。

一般的にはストレッチやジョギングなどの軽い運動を短時間で行います。

クーリングダウンのストレッチは、前屈に代表されるようなスタティック(静的)ストレッチがおすすめです。呼吸を止めずに自然なリズムを維持し、反動をつけずにゆっくりと伸ばしていきましょう。痛みを感じる手前で維持するのもポイントです。

運動後のクーリングダウンでは、ゆっくりとした運動で心身ともに落ち着かせていきます。会話を楽しむくらいの軽い運動やストレッチ、深呼吸などで疲労物質を取り除きましょう。体に無理のない範囲でリラックスして行うことが大切です。忘れずに必ず行うようにしましょう。

第

2

章

速く走るための トレーニング (スプリントドリル)



1 章で速く走る基本を押さえたら、
さらに速く走るための足をつくりましょう。
短距離走の練習のスプリントドリルを取り入れて
走りの技術とスピードを手に入れよう！

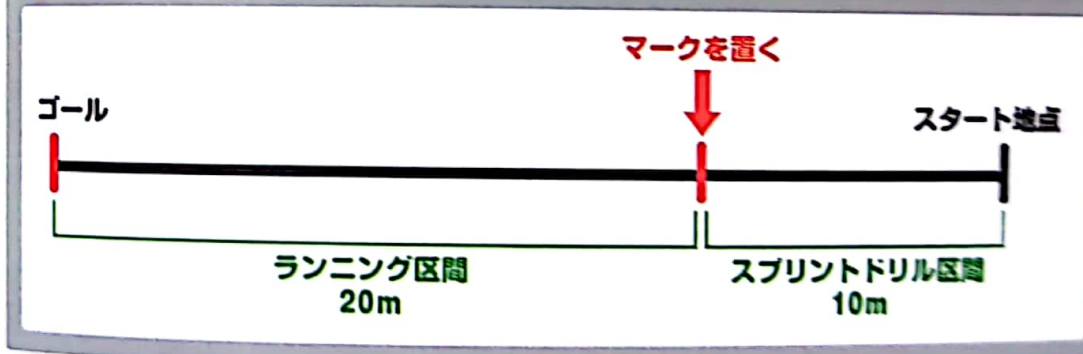
スプリントドリルとは？

「スプリント」とは「短距離走」、「ドリル」とは「訓練」の意味なので、「スプリントドリル」とは、速く走るための技術練習のことを意味します。スプリントドリルにはさまざまな種類がありますが、なかでも小・中学生におすすめのトレーニングを掲載しています。

必ずランニング区間を作ろう！

スプリントドリルはそれだけでも練習にはなりますが、効果的に走りにつなげるためには、必ずランニング区間を作りましょう。スプリントドリルを10 mしたら、次の20 mを走るなどすると、スプリントドリルの動きが走りに活かせるようになります。

例えば…



マークを利用しよう

スプリントドリル区間とランニング区間の目印に使うマーカー。本誌で使っているようなマーカーコーンがなくても、ペットボトルや空き缶などで代用してOK。練習中、マーカーを見てしまうと視線が下になって姿勢が悪くなるので、視線は前方をキープすること。

その場切り返し

空中で足を入れ替える確認

動画
サイト

目安

左右交互に
10回ずつ



フラット接地して、1秒静止する。



足を入れ替えるとき、
胸を揺らすこと

ジャンプするときは、
重心の真下をプッシュする
イメージ



ジャンプして、空中で足を入れ替える。正しい三角足姿勢（PFO）をつくる。

快足ポイント

- ・ 重心の真下をプッシュする。
- ・ 腕振りと足の振り下ろしのタイミングを合わせる。
- ・ フラット接地のイメージで接地すること。（足裏全体で接地するイメージ）。

連続切り返し

三角足で速く走る練習

動画
サイトあり

目安

10m+ランニング
20mを2本

目安



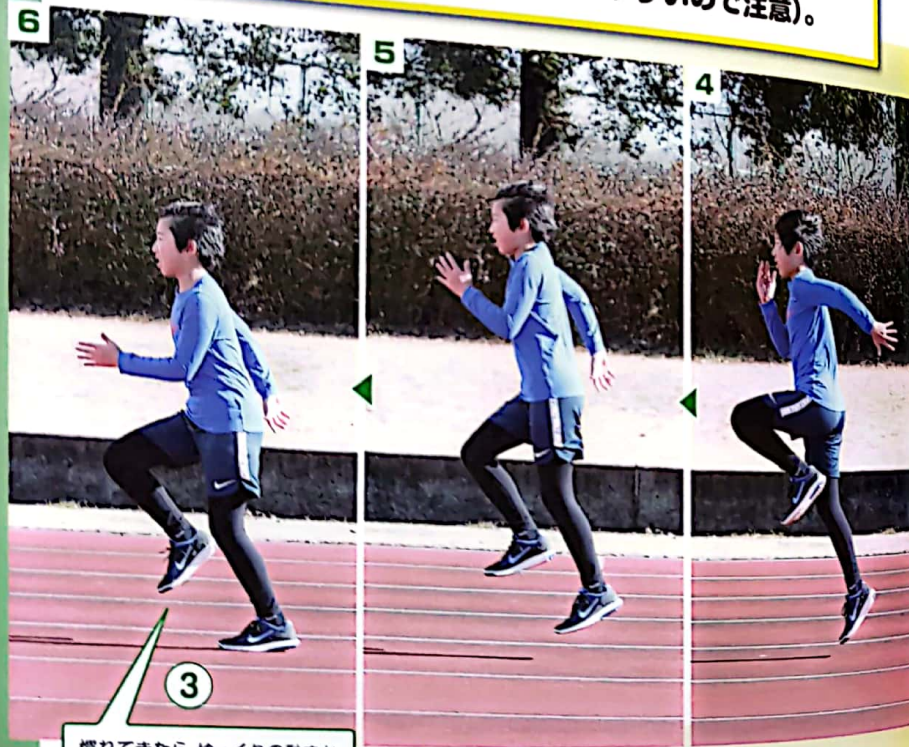
動画サイトあり]マークがあるトレーニングは、次のサイト(<http://jr-soccer.jp/howtorun/>)で動きを確認することができます。

ステップ図解



快足ポイント!

- 腕振りをしっかり行うことでタイミングとバランスを取ろう。
- 体の重心の真下をプッシュするイメージ (着地がグラつくと、バランスをくずしやすいので注意)。



慣れてきたら、ゆっくりの動きから徐々にテンポアップしよう!

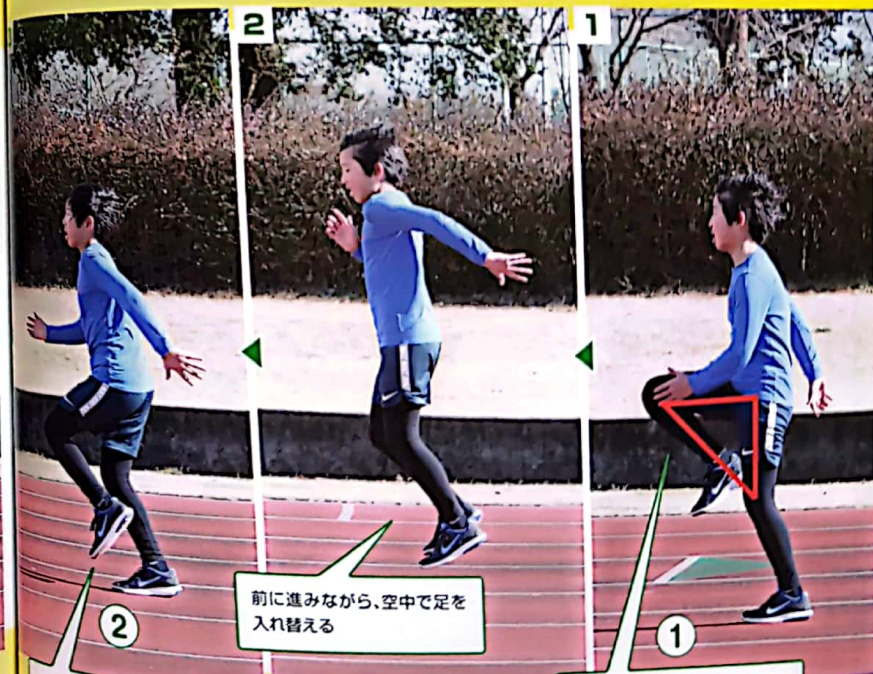
連続切り返し

三角足で速く走る練習

目安

10m+ランニング
20mを2本

動画
サイトあり



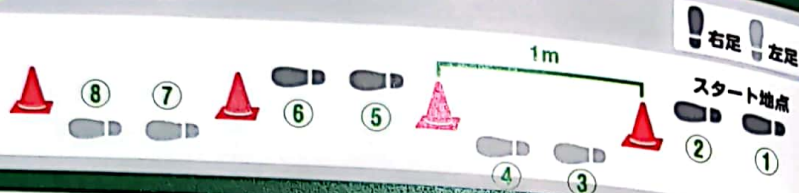
前に進みながら、空中で足を入れ替える

着地したら、すぐに反対の足の空振り替えをしよう

その場切り返し(→P47)が正しくできるようになったら、トライ。常に三角足を意識しよう

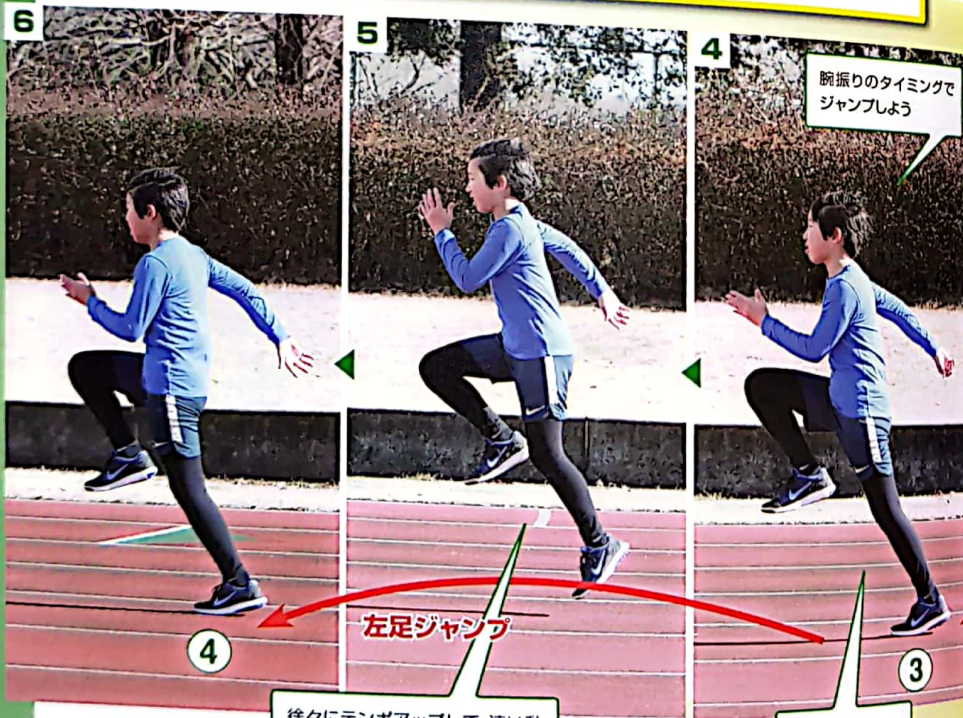
動画サイトあり!マークがあるトレーニングは、次のサイト(<http://r-soccer.jp/howtorun/>)で動きを確認することができます。

ステップ図解



快足ポイント!

- 腕振りとジャンプする足のタイミングを一緒にしよう。
- 2ステップの際に、基本となる三角足の姿勢を保つこと。



徐々にテンポアップして、速い動きでも正確に三角足ができるようにしよう

左足で着地する

2ステップ

三角足で速く走る練習

目安

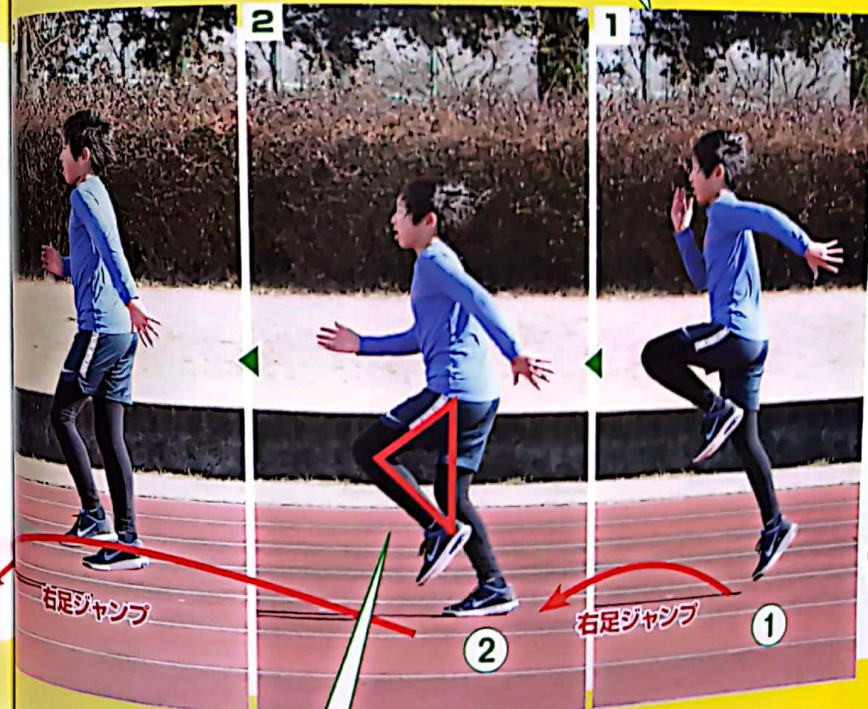
10m+ランニング
20m×2本

動画
サイトあり

目安



右足・右足・左足・左足の順番で2ステップずつ三角足で進んで行こう



三角足を常にイメージ!

動画サイトあり!マークがあるトレーニングは、次のサイト(<http://ir-soccer.jp/howtorun/>)で動きを確認することができます。

2ステップ

三角足で速く走る練習

動画
サイトあり

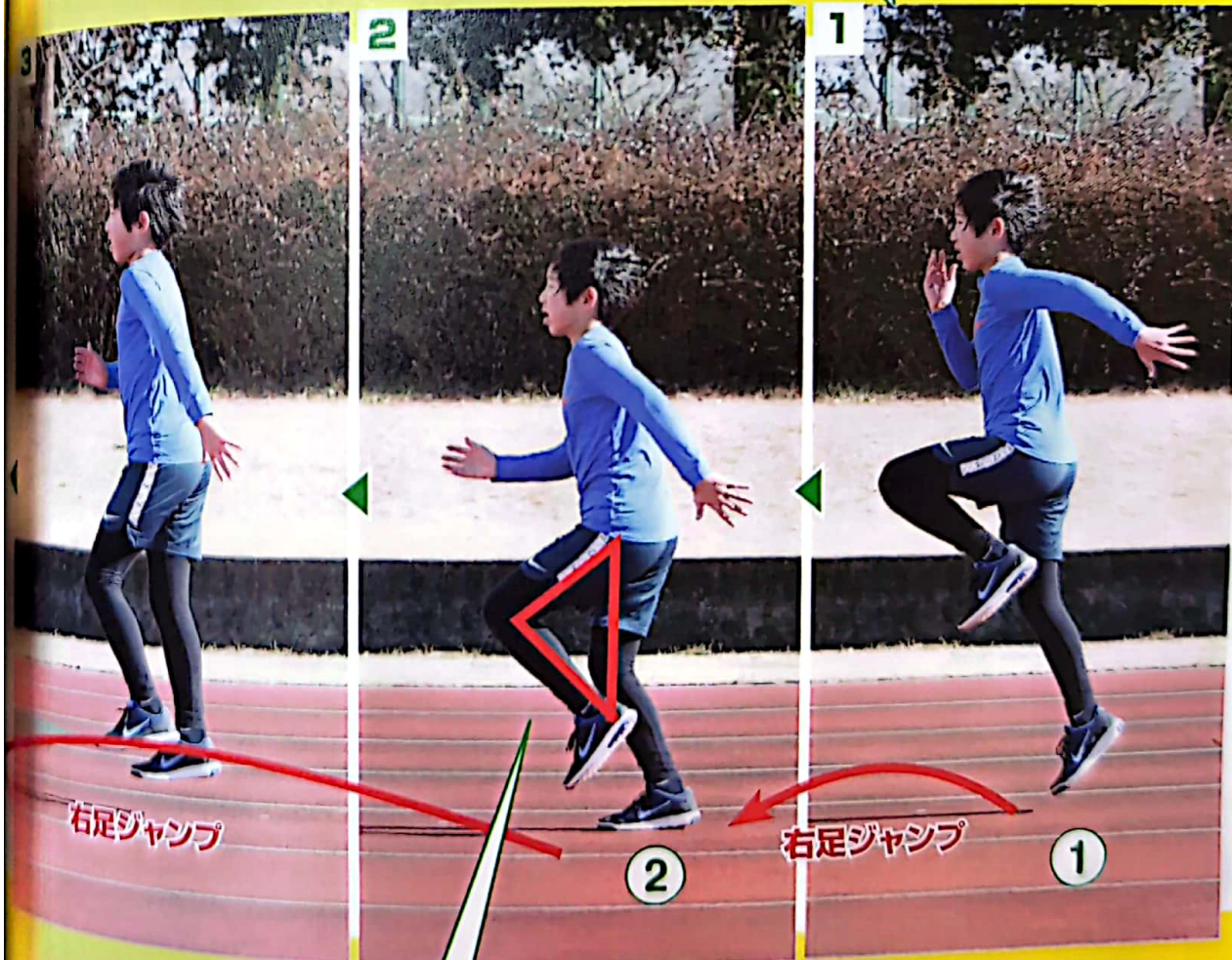
目安

10m+ランニング
20m×2本

目安



右足・右足・左足・左足の順番
で2ステップずつ三角足で進
んで行こう



三角足を常にイメージ!

動画サイトありマークがあるトレーニングは、次のサイト(<http://jr-soccer.jp/howtorun/>)で動きを確認することができます。

ステップ図解

右足 左足



快足ポイント!

- ・腕振りとジャンプする足のタイミングを一緒にしよう。
- ・2ステップの際に、基本となる三角足の姿勢を保つこと。



腕振りのタイミングとジャンプを一緒にしよう

右足はジャンプ

右足をジャンプアップして、強い動きでも、正確に三角足の姿勢を保つようにしよう

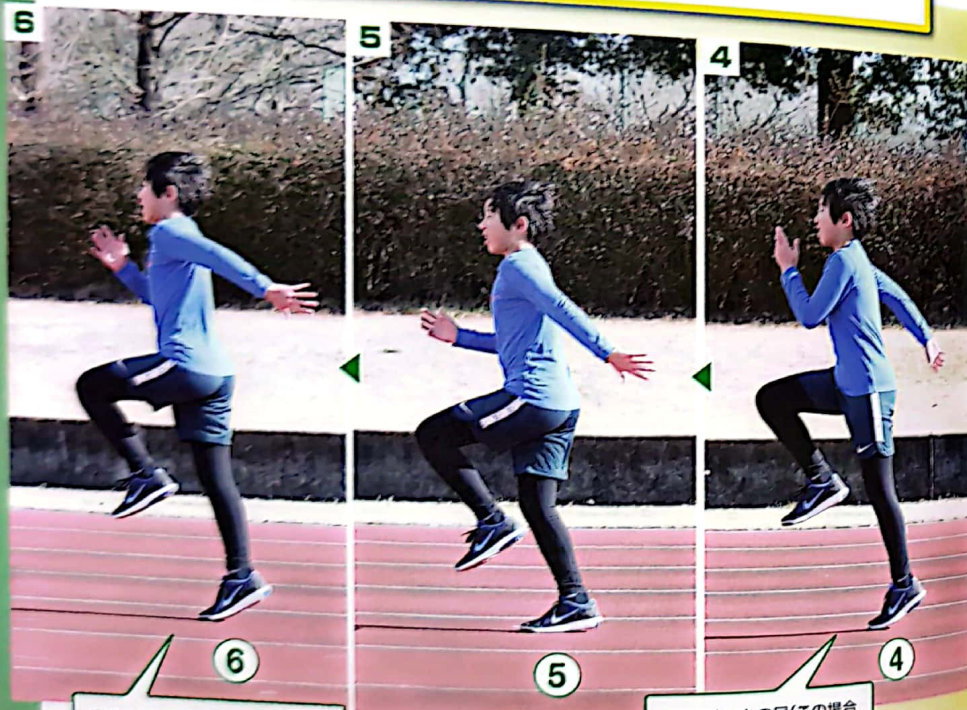
左足で着地する

ステップ図解



快足ポイント!

- 腕振りとジャンプする足のタイミングを合わせる。
- 着地したときに三角足の姿勢を保つこと。
- 1・2ステップの1のカウントのときを強調して、地面を力強くプッシュしよう。



足を多えて、右足・左足・左足のくり返しも必ず行うこと

1のカウントの足(この場合左足)を強調して力強くプッシュしよう

1・2ステップ

目安

10m+ランニング
20m×左右2本ずつ

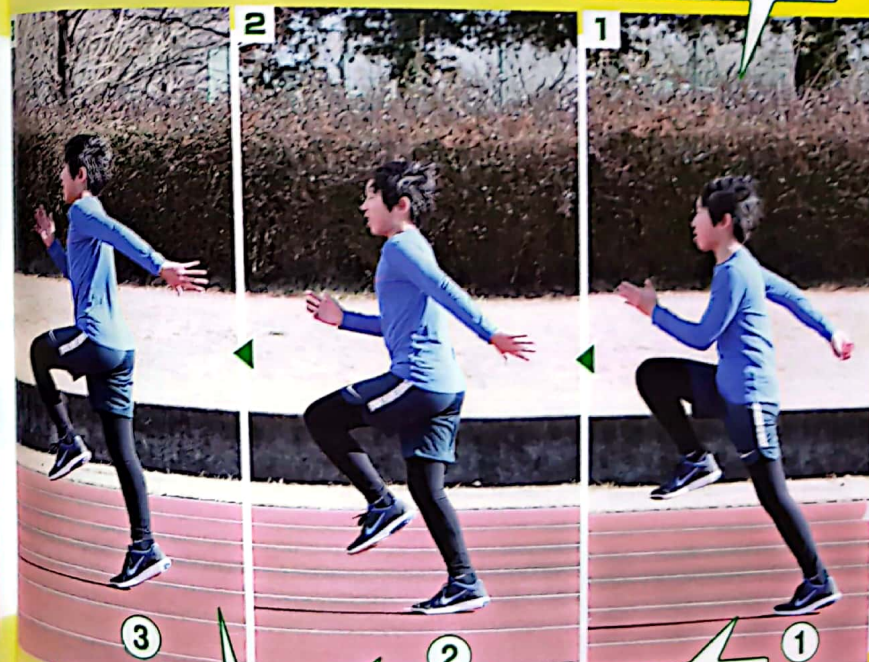
動画
サイトあり

三角足で速く走る練習

目安



正しい三角足を意識しながら、左足・右足・右足・左足・右足・右足～の順番で、1・2ステップで進んで行こう



右足で2ステップを踏む

1・2ステップの1(この例の場合は左足)を強調し、力強くプッシュする

1・2ステップ

三角足で速く走る練習

動画
サイトあり

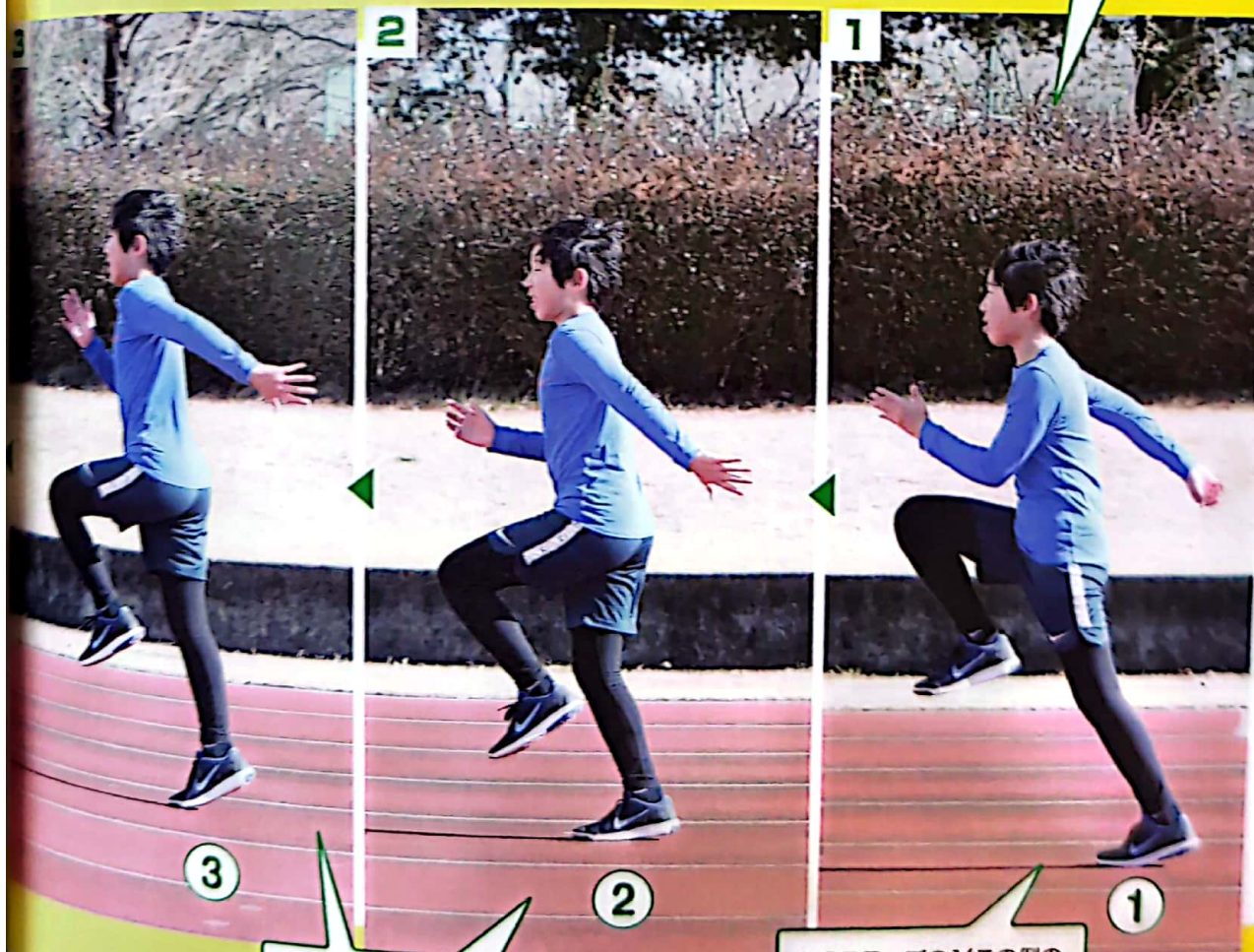
目安

10m+ランニング
20m×左右2本ずつ

目安



正しい三角足を意識しながら、左足・右足・右足・左足・右足・右足～の順番で、1・2ステップで進んで行こう



右足で2ステップを踏む

1・2ステップの1(この例の場合は左足)を強調し、力強くプッシュする

動画サイトあり! マークがあるトレーニングは、次のサイト(<http://jr-soccer.jp/howtorun/>)で動きを確認することができます。

ステップ間解

右足 左足

スタート地点

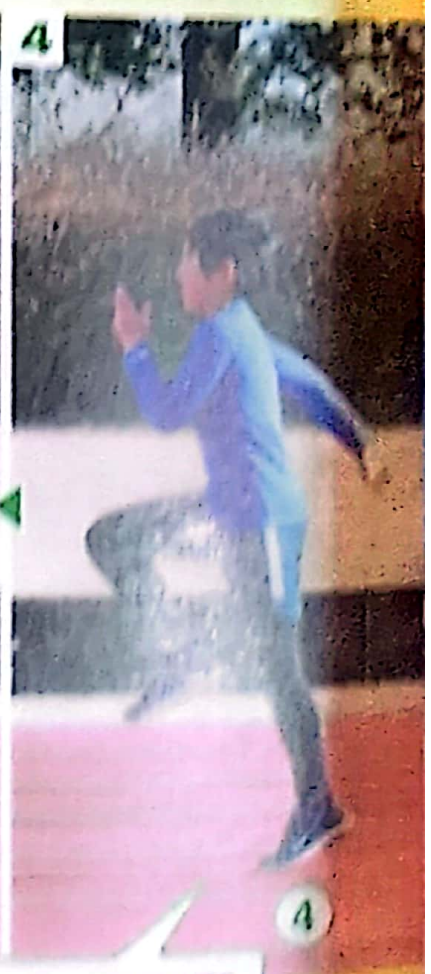


快足ポイント!

- ・ 腕振りとジャンプする足のタイミングを合わせる。
- ・ 着地したときに三角足の姿勢を保つこと。
- ・ 1・2ステップの1のカウントのときを強調して、地面を力強くブッシュしよう。



足を踏んで、右足・左足・左足の
より踏み込みを繰り返すこと



1のカウントの足踏みの瞬間
左足を強調して力強く
ブッシュしよう

ステップ図解



快足ポイント!

- 上げた足は地面を力強くプッシュしよう。
- 接地時には、両足とも身体軸上にあるイメージ。



片足強調を10mした後は、最初は歩行でOK。慣れてきたらランニングを行おう。また、反対の足も必ず行うこと

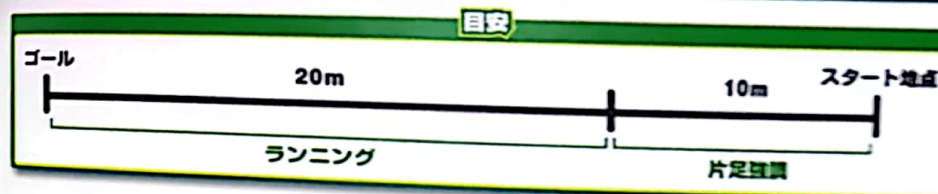
ずっと同じ足を上げて進む

片足強調

三角足で速く走る練習

目安

10m+ランニング
20m×左右2本ずつ

動画
サイトあり

まず強調した三角足をつくる

上げていた足で前に進み、軸足だった左足はすぐ隣についてくるイメージ

※「動画サイトあり」マークがあるトレーニングは、次のサイト(<http://is-soccer.jp/howto/mv/>)で動画を確認することができます。

片足強調

三角足で速く走る練習

目安

10m+ランニング
20m×左右2本ずつ

動画
サイトあり

目安



まず強調した三角足をつくる



上げていた足で前に進み、軸足
だった左足はすぐ隣についてくる
イメージ

ステップ図解

! 右足 ! 左足

スタート地点



快足ポイント!

- 上げた足は地面を力強くプッシュしよう。
- 接地時には、両足とも身体軸上にあるイメージで。

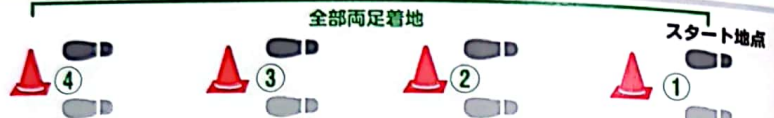


片足強調を10mした後は、最初は歩行でOK。慣れてきたらランニングを行おう。また、反対の足も必ず行うこと



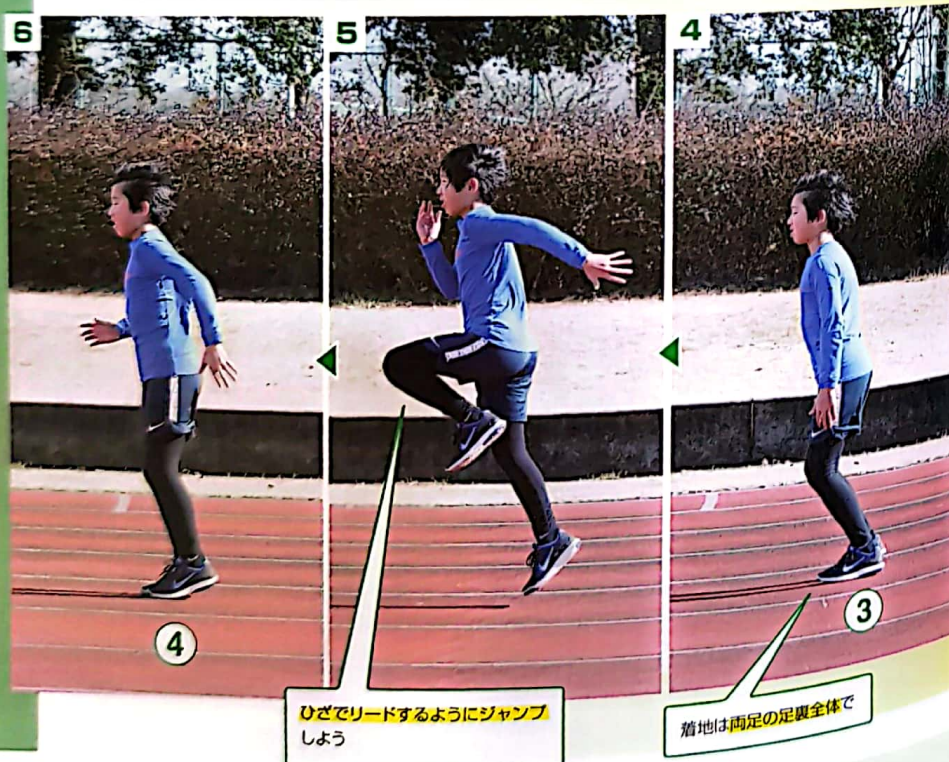
ずっと同じ足を上げて進もう

ステップ図解



快足ポイント!

- ・背中をまっすぐにして正しい姿勢を保とう（猫背になると腰が落ちて地面への力を伝えにくくなる）。
- ・足首を使わないようにして、ひざでリードするように進もう！

両足着地
三角ドリル

三角足で速く走る練習

目安

10m+ランニング
20m×2本動画
サイトあり

まっすぐな姿勢からまず両足でジャンプ!

サイトよりマークがあるトレーニングは、次のサイト(<http://jr-soccer.jp/howtorun/>)で動きを確認することができます。

両足着地 三角ドリル

三角足で速く走る練習

動画
サイトあり

目安

10m+ランニング
20m×2本

目安



まっすぐな姿勢からまず両足で
ジャンプ!



はねるときに片足を交互に
上げていこう

動画サイトありマークがあるトレーニングは、次のサイト(<http://jr-soccer.jp/howtorun/>)で動きを確認することができます。

ステップ図解



快足ポイント!

- 背中をまっすぐにして正しい姿勢を保とう（猫背になると腰が落ちて地面への力を伝えにくくなる）。
- 足首を使わないようにして、ひざでリードするように進もう！



ひざでリードするようにジャンプしよう



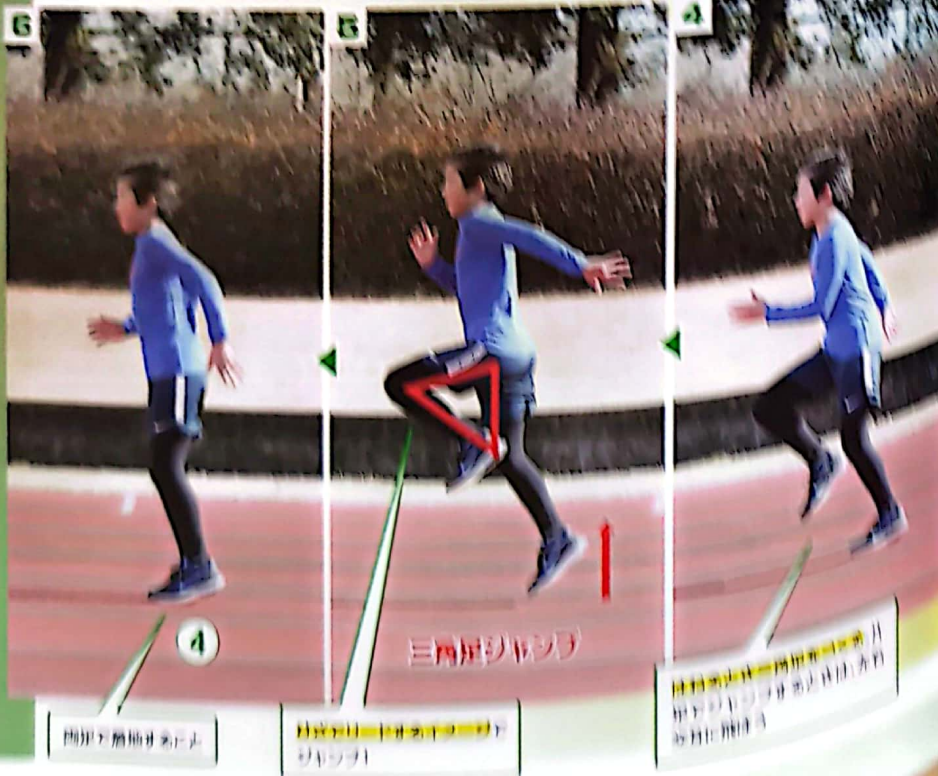
着地は両足の足裏全体で

ステップ練習



快足ポイント!

- ・着中を速くすること（着地になると足が速く滑り、地面への力を伝えにくくなります）。
- ・足首を動かさないようにして、ひざでリードするように進む。

両足2ステップ
着地三角ドリル

三歩目で着く際の練習

目標

10mを3歩で走り
着地を速くする

両足2ステップ 着地三角ドリル

三角足で速く走る練習

動画
サイトあり

目安

10m+ランニング
20m×2本



両足・両足・片足・両足・両足・逆片足の
順番でジャンプしていく。



動画サイトあり
マークがあるトレーニングは、次のサイト(<http://jr-soccer.jp/howtorun/>)で動きを確認することができます。

ステップ図解

右足 左足



快足ポイント

- 背中をまっすぐにすること（猫背になると腰が落ちてしまい、地面への力を伝えにくくなります）。
- 足首を使わないようにして、ひざでリードするように進む。



足で地面を蹴ること



ひざでしるふたふたをひいて
しゃべり



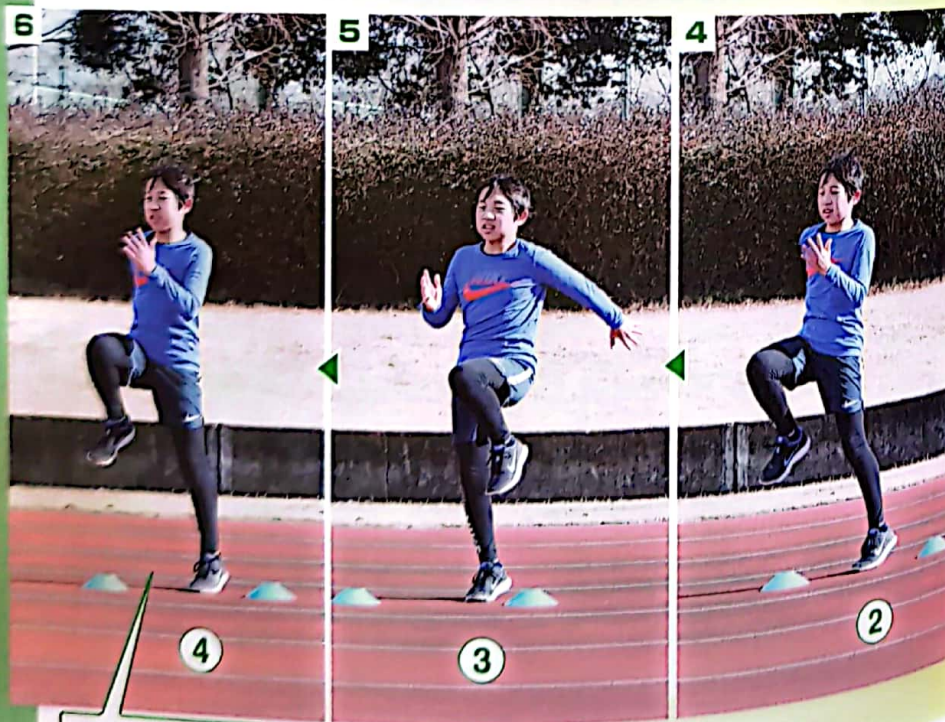
お尻の力をひいて足で地面を蹴ること
足でしゃべりふたふたをひいて
しゃべり

ステップ図解



快足ポイント!

- 横移動が大きくなりすぎないように、着地は重心の下を意識すること。
- スムーズに横に移動するために、少しだけ斜め前を向いて実施しよう。



進行方向でも同様に行おう

横向きドリル

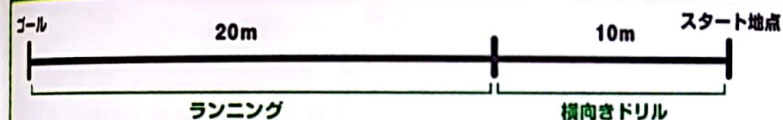
三角足で速く走る練習

目安

10m+ランニング
20m×左右2本ずつ

動画
サイトあり

目安



横向きで連続切り返しを
していきます



着地したらすぐに三角足を
蹴出すこと

進行方向の足(この場合は右足)
から上げよう

横向きドリル

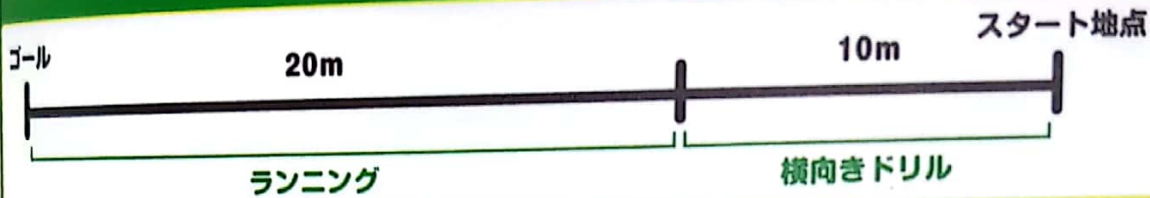
三角足で速く走る練習

動画
サイトあり

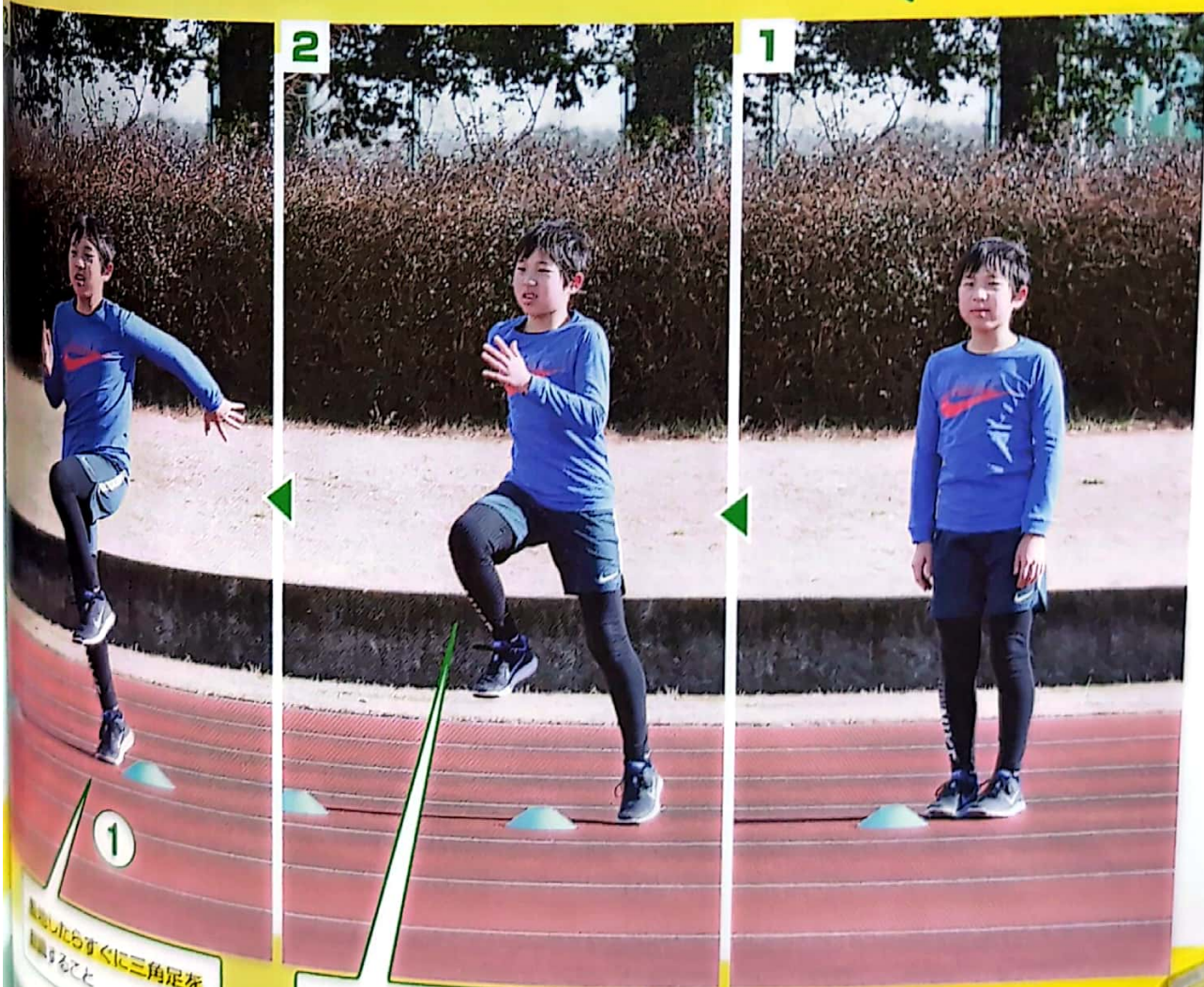
目安

10m+ランニング
20m×左右2本ずつ

目安



横向きで連続切り返しを
していきます



1

2

1

足が着いたらすぐに三角足を
踏むこと

進行方向の足(この場合は右足)
から上げよう

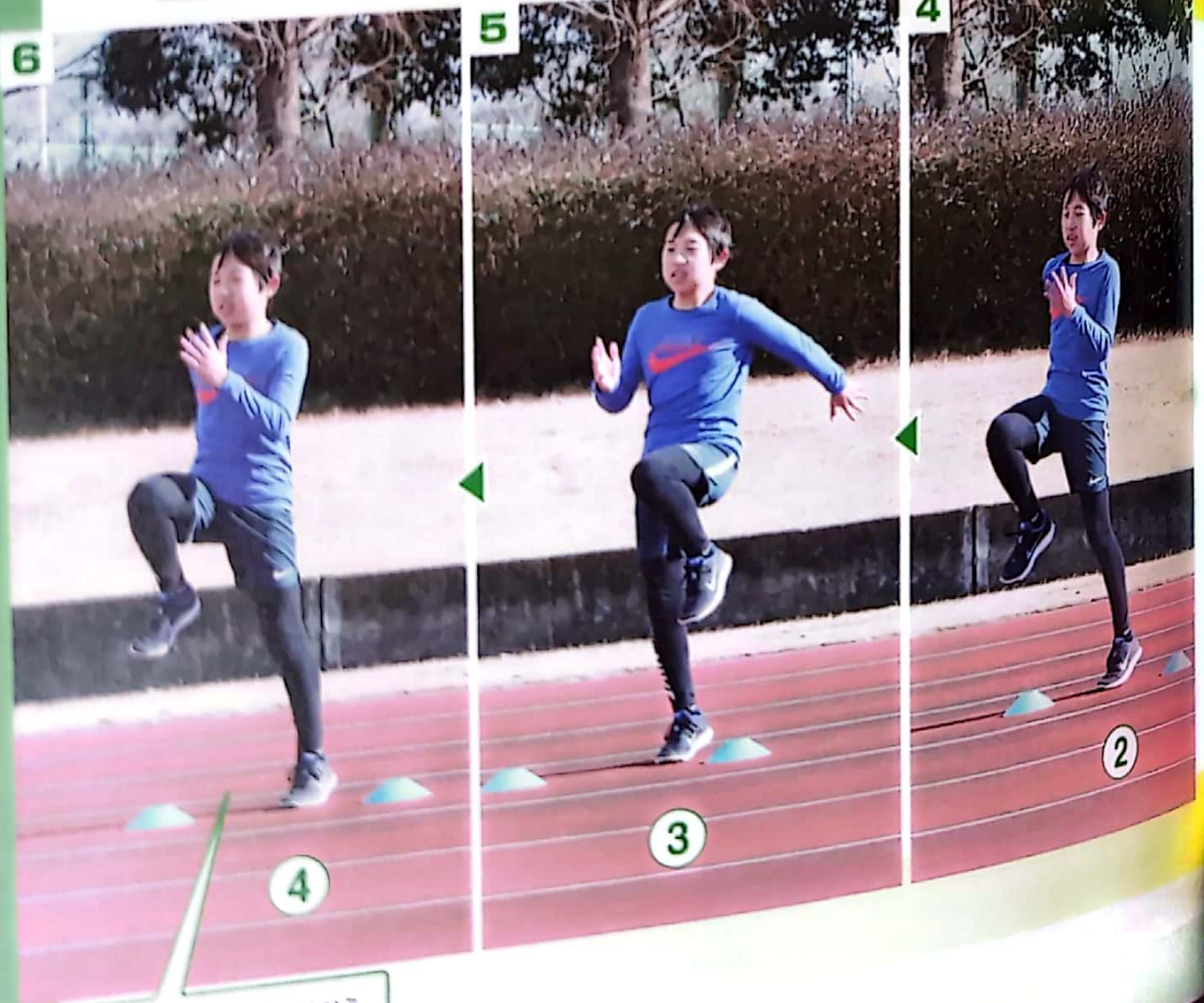
動画サイトありマークがあるトレーニングは、次のサイト(<http://jr-soccer.jp/howtorun/>)で動きを確認することができます。

ステップ図解



快足ポイント!

- 横移動が大きくなりすぎないように、着地は重心の下を意識すること。
- スムーズに横に移動するために、少しだけ斜め前を向いて実施しよう。



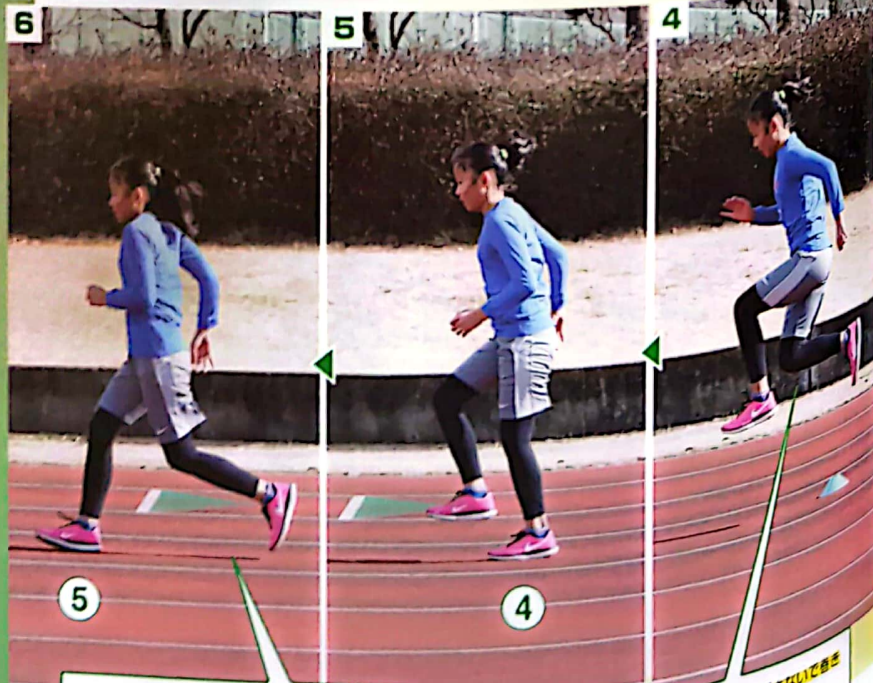
逆向きでも同様に行おう

ステップ図解



快足ポイント!

- 小さなギャロップでは腕を速く振り、「タ・タン」の短い接地のタイミングと合わせよう。
- 接地のときバタバタと音を出さないこと。空中では力まず、地面との接地時間は短くするのがコツ。



最初は小さなギャロップから、徐々に前へ速く大きなギャロップへと発展させよう。1本走ったら、次は踏み切る足を変えて走ろう

空中では足は屈ばさないで伸ばむようなイメージに

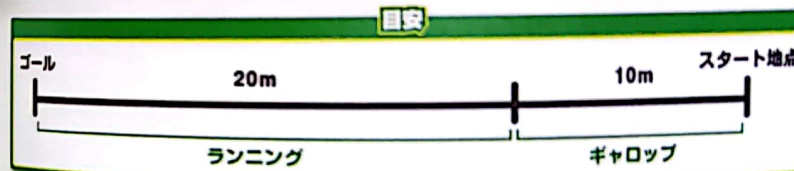
ギャロップ

足の切り替え運動の練習

目安

10m+ランニング
20m×左右2本ずつ

動画
サイトあり



「タ・タン」のリズムの接地で、テンポよく前に進んで行こう



リズムでリードするイメージで走ろう

接地は短い時間で力強く

キャロップ

身体を動かす運動の時間

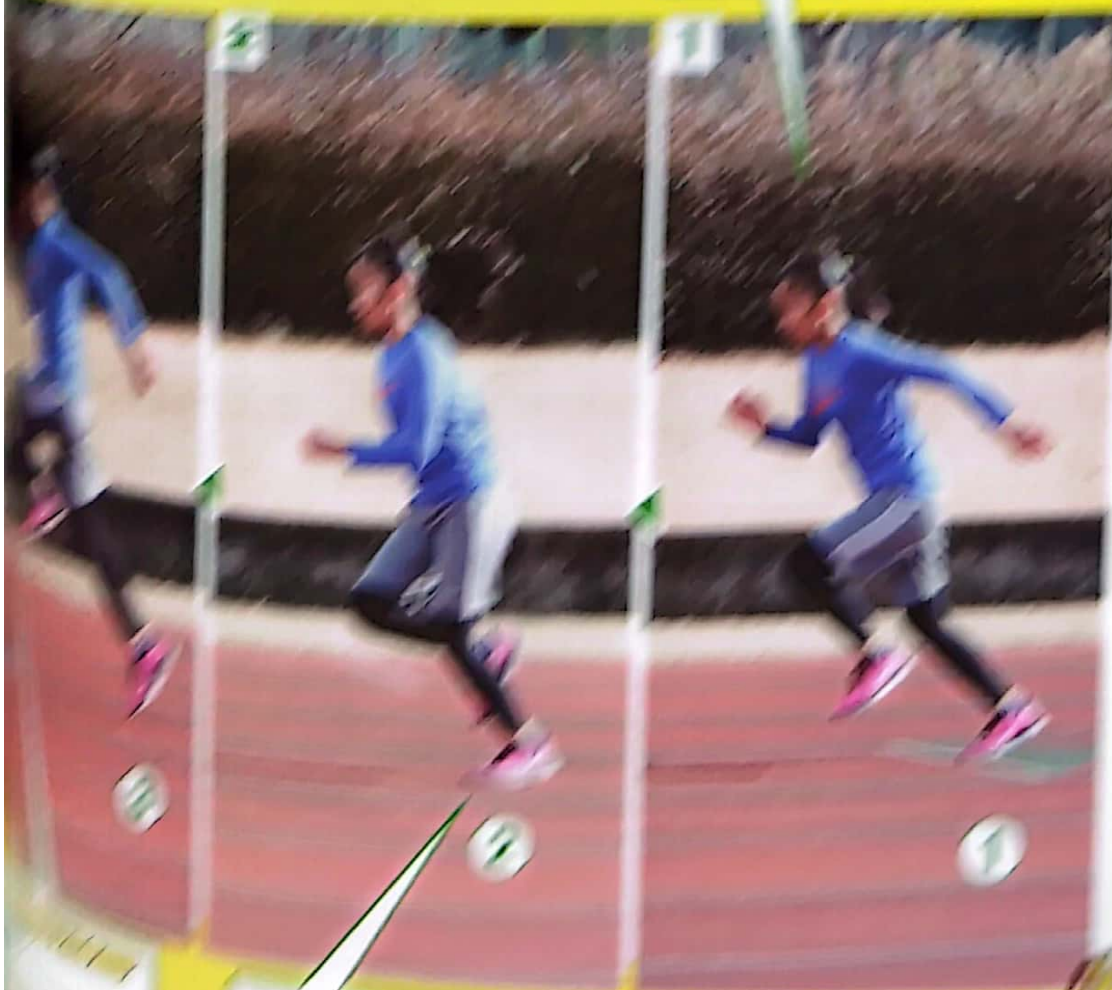


目標

10分間走り続ける
10分間走り続ける



10分間走り続ける
10分間走り続ける



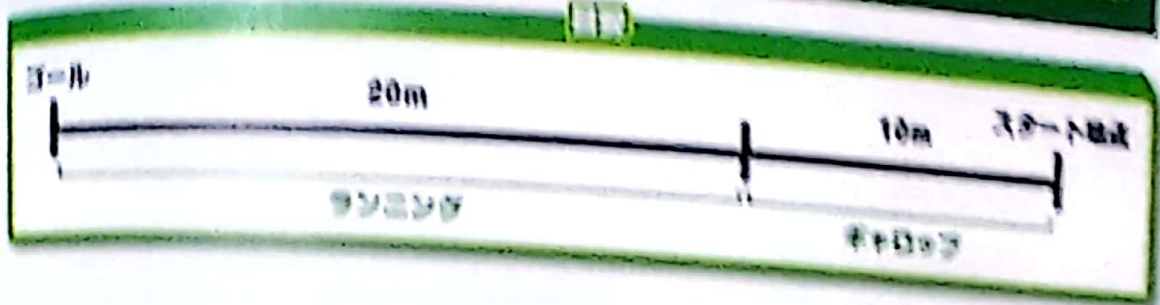
10分間走り続ける
10分間走り続ける

ギャロップ

足の切り替え運動の練習

助走
サイトあり

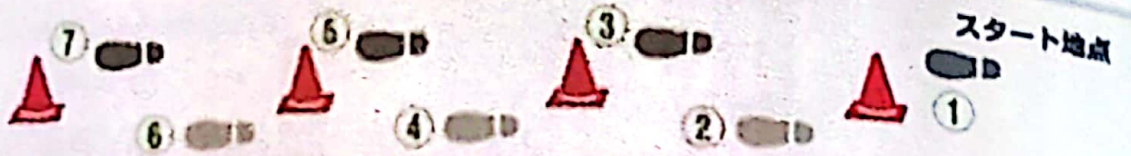
10m+ランニング
20m×左右両本ずつ



10m+ランニングのとき、
20m×左右両本ずつ



ステップ図解



快足ポイント!

- ・小さなギャロップでは腕を速く振り、「タ・タン」の短い接地のタイミングと合わせよう。
- ・接地のときバタバタと音を出さないこと。空中では力まず、地面との接地時間は短くするのがコツ。



最初は小さなギャロップから、徐々に前へ進む大きなギャロップへと変換させよう。1歩進んだら、次の踏み切り足を蹴りだそう。

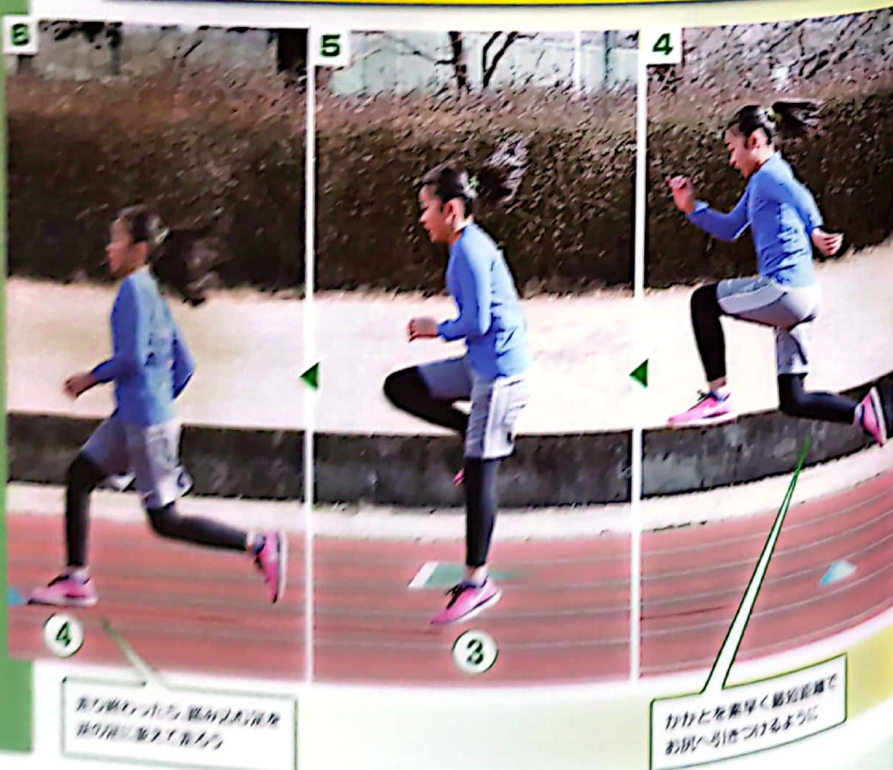


空中では力は抜かず、地面との接地時間は短くするのがコツ。

!! 超 !!



- つま先や足首の力ではなく、足の根本からさらに大きな力を出すイメージで跳ぼう。
- 空中でやや前傾姿勢をとると前方へ進みやすい。

[illegible]

かかとを素早く最短距離で
お尻へ引きつけるように

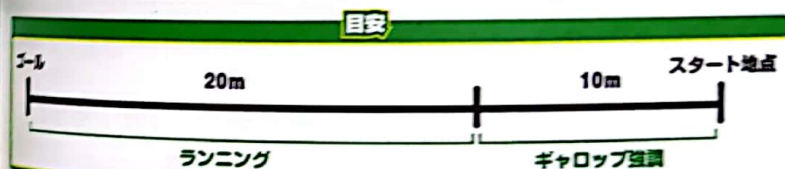
**ギャロップ強調
(巻き付け)**

足の切り替え運動の練習

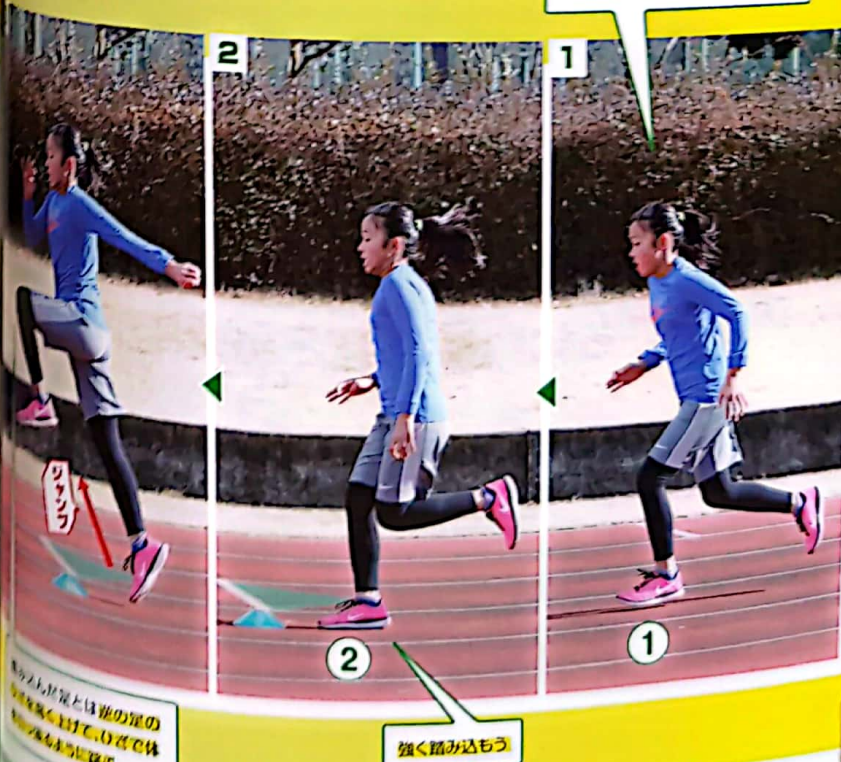
目安

10m+ランニング
20m×左右2本ずつ

動画
サイト



P62のギャロップより踏み込みを強くして、滞空時間を長くするように浮かせよう



強く踏み込もう

「うん、たぶん」とは、彼の足の裏の
裏を高く上げて、ひざで休
む。でも、まだ、足も、

...を確認することができます。

ギャロップ強調 (巻き付け)

足の切り替え運動の練習

動画
サイトあり

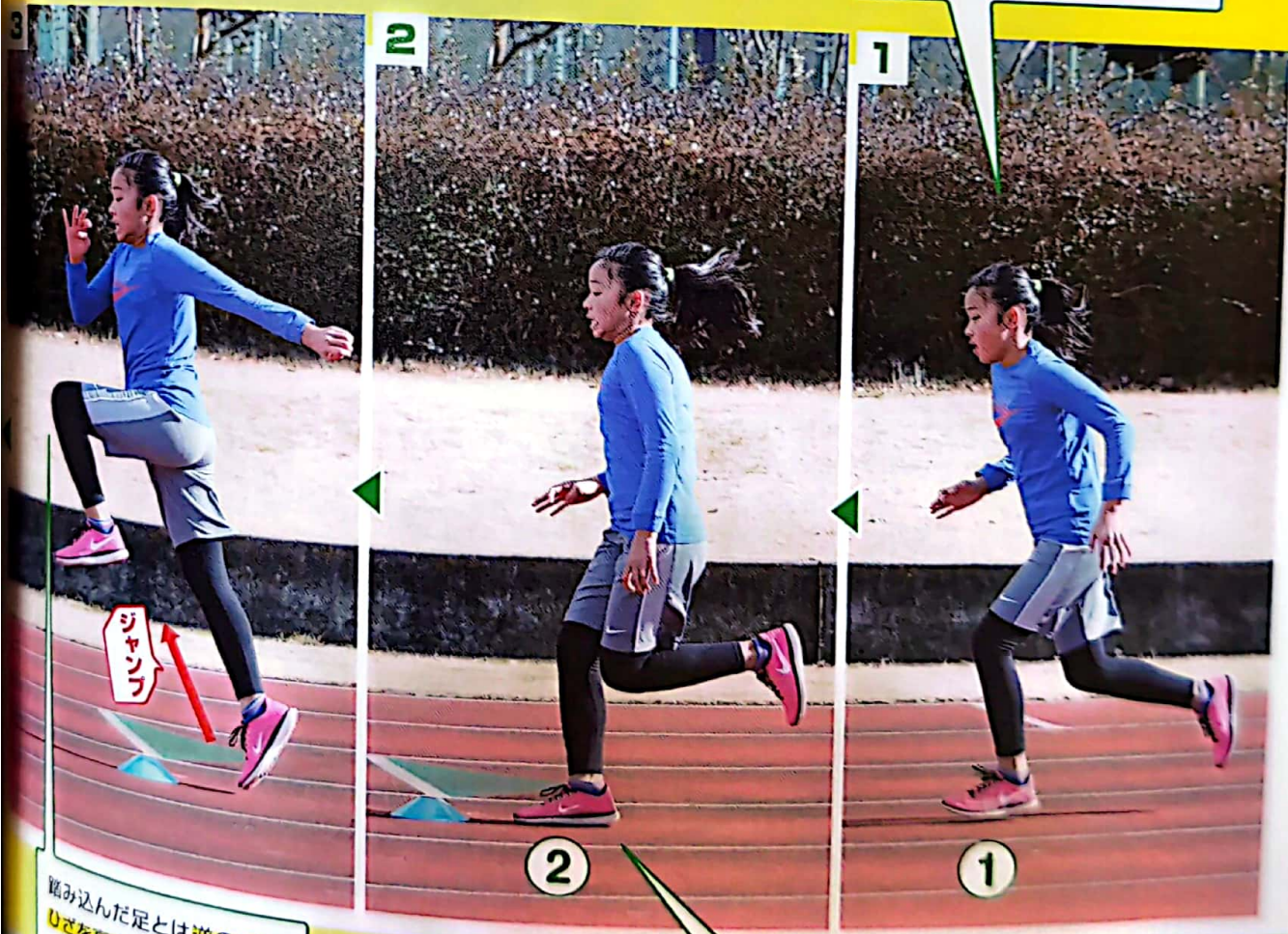
目安

10m+ランニング
20m×左右2本ずつ

目安



P62のギャロップより踏み込みを強くして、滞空時間を長くするように浮き上がろう



踏み込んだ足とは逆の足のひざを高く上げて、ひざで体を引っ張るように跳ぶ

強く踏み込もう

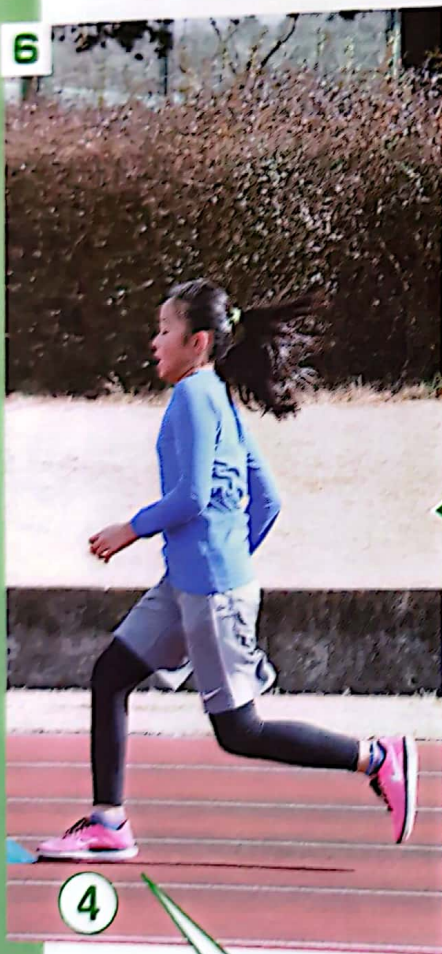
動画サイトあり「マークがあるトレーニングは、次のサイト(<http://jr-soccer.jp/howtorun/>)で動きを確認することができます。

ステップ図解

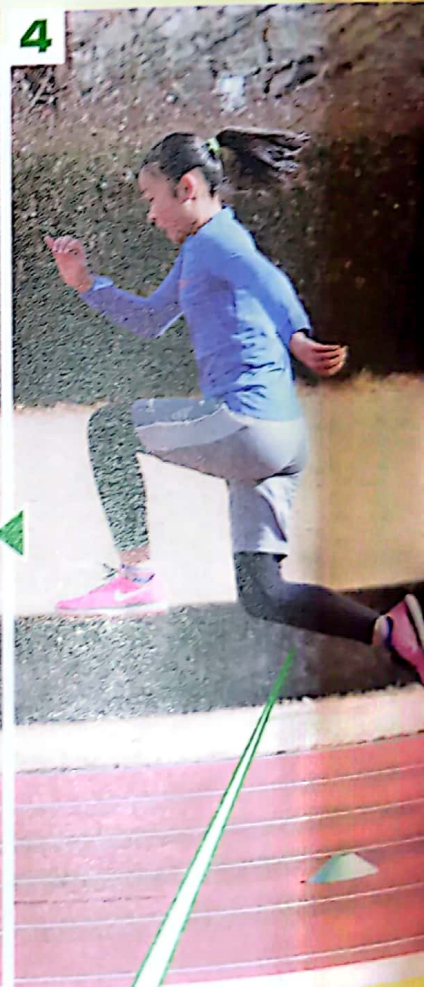
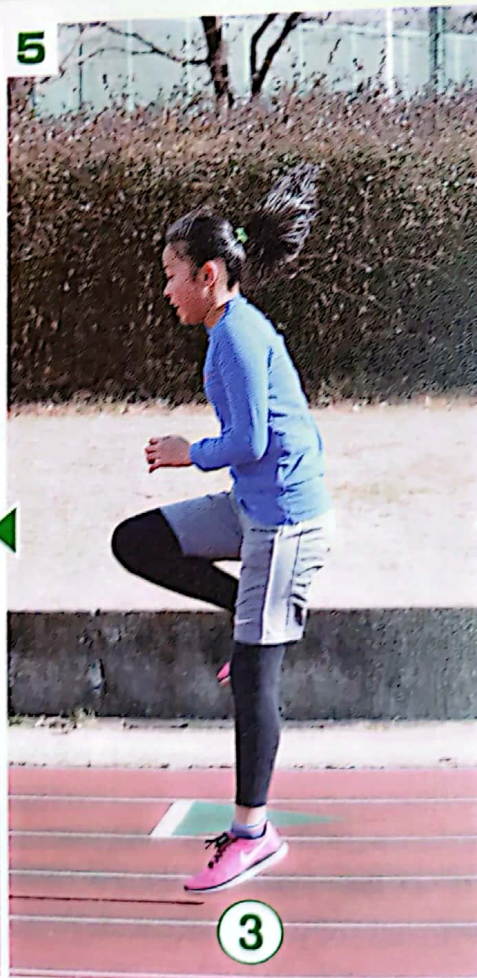


快足ポイント!

- つま先や足首の力ではなく、足の根本からさらに大きな力を出すイメージで跳ぼう。
- 空中でやや前傾姿勢をとると前方へ進みやすい。



走り終わったら、踏み込む足を逆の足に変えて走ろう



かかとを素早く最短距離でお尻へ引きつけるように

第

3

章

走る体をつくる 複合的な トレーニング



走るために必要な体をつくるには
運動の基礎となるバランスのよい体づくりが大切です。
そこで、楽しく体を動かせるトレーニングをご紹介します！
遊び感覚で体を動かし、運動を楽しんでください。

生物シリーズ①

クマ

手足を大きく動かす運動

目安

10m程度

2



右手と右足を前に進めて進む。手足を動かすタイミングは合わせる。

1



右手は右足の近くに、左手は左足のなるべく遠くに置いて地面に手足をつく。

4



右手と右足を前に進もう。クマになったつもりで、大きな動きを目指そう。

3



左手と左足を前に進めて進む。今度は手と足が同時に動くように進もう。

快足ポイント!

- ・対角線上の手と足を同時に動かすこと。同じ側の手と足を動かさないように注意しよう。
- ・大きな動きを目指そう。足やひざを閉じて、X脚になる場合があるので注意。

生物シリーズ②

クモ

おなかまわりを鍛える

目安

10m程度

2



お尻を上げて、両手と両足だけで体を支えよう。

1



体育座りをして、両手を後ろにつきます。

4



前に進めば手足を動かす順番はバラバラでOK。

3



2の姿勢をくずさないように前に進もう。

快足ポイント!

- 腕や足で地面をしっかり押し込んで体を支えると、体重移動がスムーズになる（腕や足の力が弱いと、つぶれてしまい移動できないことが多い）。
- お尻が落ちていない正しい姿勢が維持できる距離で行おう（無理して続けないこと）。

生物シリーズ③ キリン

柔軟性を高める

目安

10mまたは
10~20歩

3



次は左手と右足というように、対角線の手足を使うこと。右手と右足など同じ側の手足は一緒に動かさない。

2



右手と左足を前に出す。手と足の間隔が変わらないように、一歩ずつ前に進もう。

1



ひざを伸ばした状態で、なるべく足のすぐ近くに手を地面につける。できれば手のひら全体がつくこと。

快足ポイント!

- 足だけではなく、手にも体重を乗せるようにすること。
- 足が曲がらないように注意。
- かかとが浮いてしまうと、ストレッチの効果が低下するので、ひじとひざが曲らないように注意しよう。
- 地面に手がつかなかったり、ひざが曲がってしまう場合は、手を前方について無理なくやろう。

生物シリーズ④

シャクトリムシ

全身の体幹を鍛える

目安

5m~10m
程度

2



手だけ前へ

足は動かさずに、手だけ少しずつ前へ進む。

1



ひざを伸ばした状態で、なるべく足の近くに手をつこう。

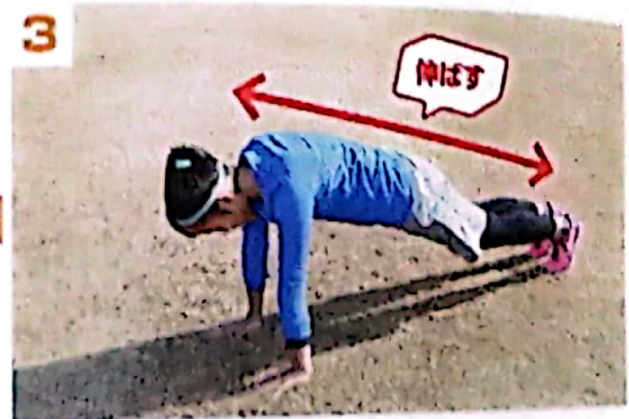
4



足だけ前へ

体が伸びた状態になったら、今度は手を動かさずに、足を少しずつ前に進めていく。

3



伸ばす

体が伸びた状態になるまで手で進もう。

快足ポイント!

生物シリーズ⑤

アザラシ

上半身を鍛える

目安

5m~10m
程度



足首を伸ばして、足を引きずる姿勢に。



まず腕立て伏せの姿勢になる。



手は指を外側に向け、少しずつ進もう。



腕だけで前に進もう。

快足ポイント!

- ・足の甲を地面につけて、下半身の力は抜こう。腕だけで上半身を支えるイメージ。
- ・手は指を外側に向けると進みやすい。
- ・一気に進もうとはしないで、少しずつ進むこと。

生物シリーズ⑥ アヒル

股関節まわりを鍛える

目安

5m~10m
程度



足を少し前に倒して、しゃがんだ姿勢のまま、一步ずつ前に進む。



腰を落として、しゃがんだ姿勢から、手で足首をつかもう。



ひざと股関節を使って、前に進むイメージを持とう。



腰が浮いたり、ひざが伸びたりしないように注意しよう。

快足ポイント!

- ・ 股関節を上手に使うって、足幅を広くとって進むこと。
- ・ ひざの屈伸だけではなく、股関節も使うイメージで行うのがコツ。
- ・ 腰の高さは常に一定にしよう。

生物シリーズ⑦

カエル

全身の体幹を鍛え、腕の使い方を覚える

目安

10m程度



腕をバンザイするように大きく振り上げる。



腰を深く曲げて、しゃがんだ姿勢を作ろう。



しなやかに着地して、2から繰り返そう。



体が大きく伸びるようにジャンプしよう。

快足ポイント!

- 目線は下げないで、前を向くこと。
- 着地のときは、音を立てないよう柔らかく着地して、1の姿勢に戻ろう。
- 腕で体を引っ張るように跳ぼう。

生物シリーズ⑧ ゴリラ

姿勢の保持と股関節まわりを鍛える

目安

10m程度



1の姿勢を維持したまま右足を出す。上体が倒れないように注意しよう。



ひざとつま先を外側に向けて、足を大きく開き、お尻をまっすぐ下に落とす。



足幅を広くとり、内ももを伸ばすイメージで行おう。



次に左足を前に出し、少しずつゆっくり前に進もう。

快足ポイント!

- 背筋を伸ばすこと。
- お尻を低い位置で保ち、上下動しないこと
(急いで進むと上がりやすいので注意)。
- 体が前に倒れないように気をつけよう。
- 足が閉じてひざが内向きになり、X脚になると効果は減少。足幅は広く、ひざは外向きにしよう。

生物シリーズ⑨ ペンギン

姿勢の保持

目安

10m程度、または
10~20歩



できるだけひざは曲げず、股関節や腰
回りを使って歩くイメージで進もう。



かかとだけ接地させて歩こう。



直立姿勢を作り、つま先を上げよう。

快足ポイント!

- お尻が引かないようにすること。上体が「く」の字にならないように注意しよう。
- 視線は下げないこと。
- 大きく進もうとはしないで、少しずつ前に進もう。

生物シリーズ⑩

人間

正しい歩行動作の習得

目次

10m 朝顔



つま先から抜けていくイメージで歩こう。



正しい腕振りを意識して歩く。かかとから着地すること。



まず正しい姿勢で立つ。

快足ポイント!

- ・正しい姿勢と腕振りを意識して歩くこと。
- ・かかとから着地して、つま先で抜けるのが正しい歩き方。
- ・バリエーションで、早歩き（競歩）や、競歩から徐々にランニングをするのもおすすめ。

片足保持ジャンプ動作①

ケンケン

片足でのバランス強化

動画
サイトあり

目安

左右の足
10mずつ



右足が終わったら、次
は左足も行おう

片足を上げて連続ジャンプで前へ進もう

快足ポイント!

- 片足になってもバランスがくずれないように気をつけよう。
- 重心の真下に足裏をフラットに接地するイメージで。

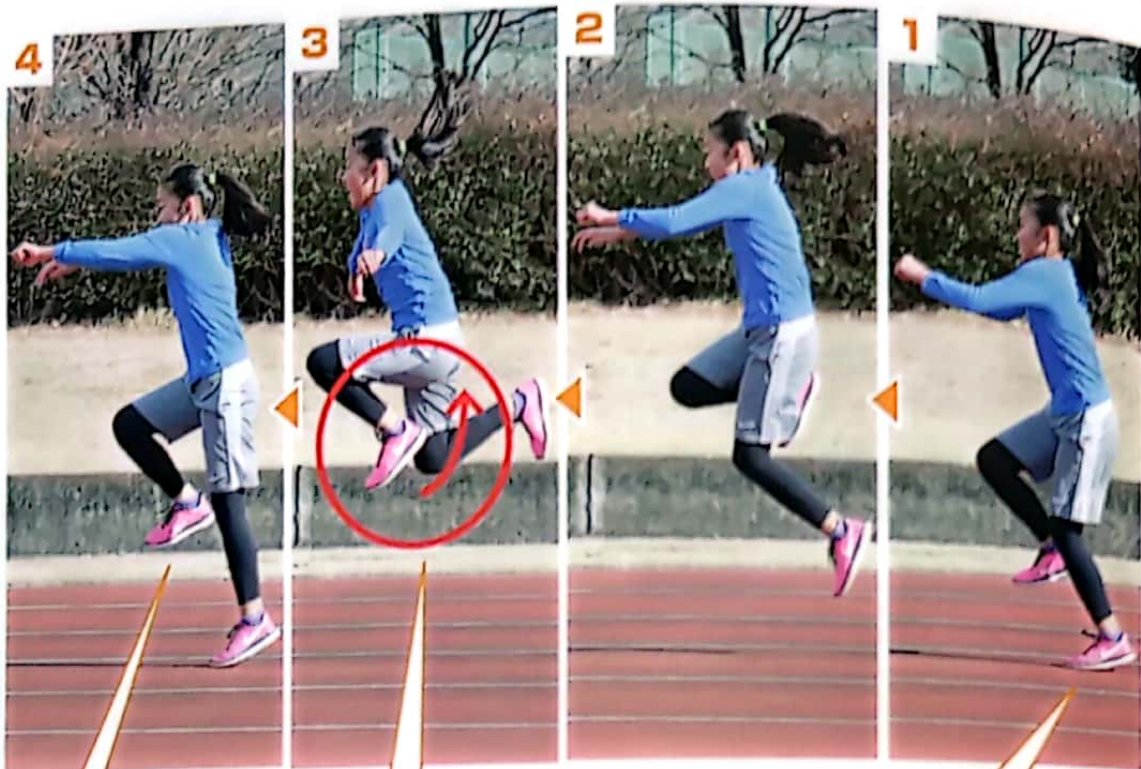
片足保持ジャンプ動作② ホッピング

片足でのバランス強化

動画
サイトあり

目安

左右の足
10mずつ



もう片方の足も同じ
距離だけ跳ぼう

ジャンプした足を空中
でお尻の方に引き上げ
るようにする

片足で大きく連続
ジャンプをしよう

快足ポイント!

- ・ ジャンプする足は、空中でお尻の方に引き上げる。
- ・ 足を後ろに蹴らないようにすること。
- ・ 空中では腕も使ってバランスをとろう。
- ・ 重心の真下に足裏をフラットに接地するイメージで。

ステップ図解



快足ポイント!

- ・リズムカルにホッピングしよう。
- ・動きが小さくならないように気をつけること。
- ・体が前に倒れないように注意。
- ・2・1のほか、2・2のリズム（左足・左足・右足・右足のくり返し）もやってみよう！



次は左足に戻って1からくり返す。終わったら、軸足を変えてやってみよう

次に右足で1ステップ

片足保持ジャンプ動作③ リズムホッピング

片足でのバランス強化

目安

10~20m

動画
サイトあり

Closeup!

軸足をお尻に引きつけよう

地面につけていた足は、跳んだときにお尻の方に一直線に引きつけるようにするのがホッピングのコツ。



一回ずつ弾む
ようなイメージ
で跳ぼう!

P79のホッピング動作
を左足・左足・右足・右足
の順番でくり返しながらか
連続で進んで行く

左足ホッピング

左足ホッピング

もう一度左で
1ステップ

まず左足で1ステップ

動画サイトあり「マークがあるトレーニング」のページ（<http://www.fitnessin/howtorun/>）で動きを確認することができます。

片足保持ジャンプ動作③

リズムホッピング

片足でのバランス強化

目安

10~20m

動画
サイト

Close up!

軸足をお尻に引きつけよう

地面につけていた足は、跳んだときにお尻の方に一直線に引きつけるようにするのがホッピングのコツ。



1 両足でジャンプ
お尻はイン
を跳ぼう!



P79のホッピング動作を左足・右足・右足の順番でくり返しながらか連続で進んで行く

右足ホッピング

もう一度左で1ステップ

再び左足で1ステップ

ステップ分解



快足ポイント!

- ・ リズミカルにホッピングしよう。
- ・ 動きが小さくならないように気をつけること。
- ・ 体が前に倒れないように注意。
- ・ 2・1のほか、2・2のリズム（左足・左足・右足・右足のくり返し）もやってみよう！



次は左足に戻って1からくり返す。終わったら、難足を覚えてやってみよう

次に右足でステップ

ステップ図解



快足ポイント!

- ・一歩ずつ強むように跳ぼう!
- ・ひざを上手に前方に運びながら進もう。
- ・ひざ下は振り回さないように注意。



片足保持ジャンプ動作①

バウンディング

片足でのバランス強化

10~20m

Close up!

両足で大きく跳び出そう!

立ち幅跳びのように大きく両足で跳び出し、片足で着地するのがバウンディングのスタート。そのとき、膝を大きく曲げて跳び出そう。



片足保持ジャンプ動作④ バウンディング

片足でのバランス強化

動画
サイトあり

目安

10~20m

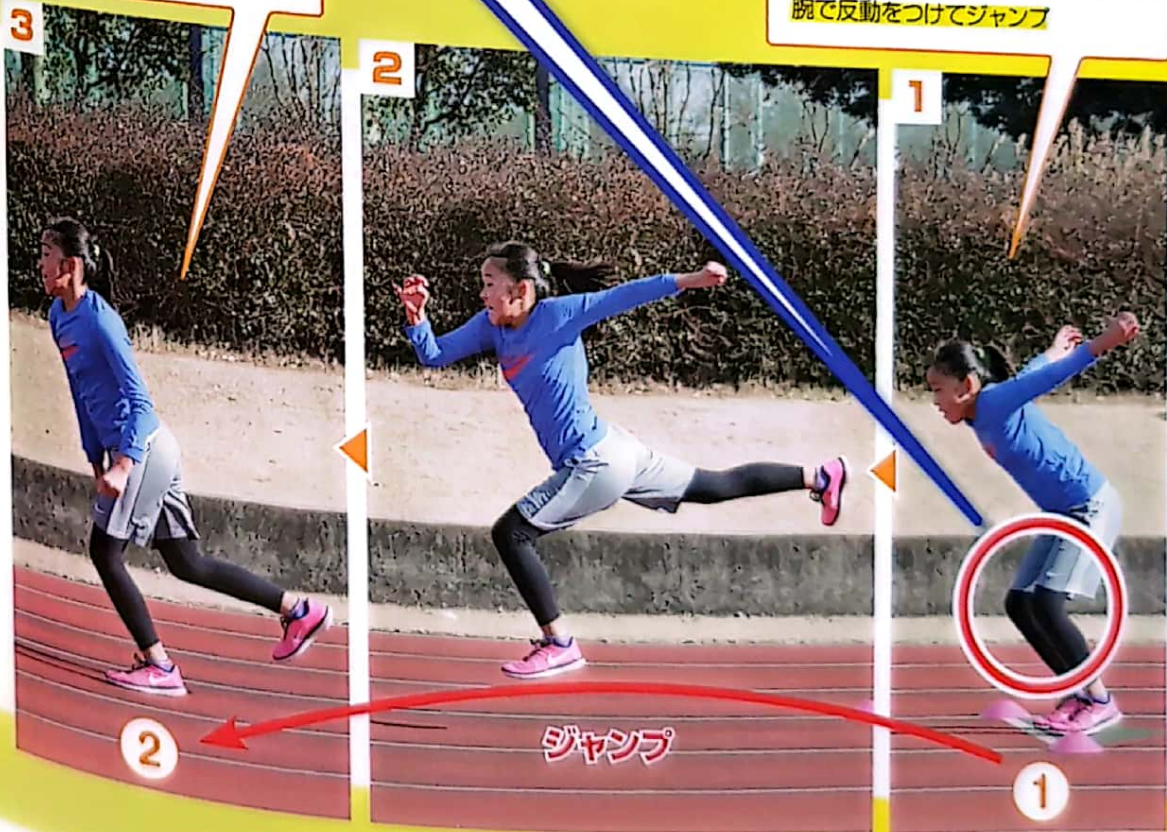
Close up!

両足で大きく跳び出そう！

立ち幅跳びのように大きく両足で跳び出し、片足で接地するのがバウンディングのスタート。そのとき、腕を大きく使って前に跳び出そう。

両足でジャンプして、
片足で着地する

スタート地点では、肩幅に足を開いて、
腕で反動をつけてジャンプ



動画サイトありマークがあるトレーニングは、次のサイト(<http://jr-soccer.jp/howtorun/>)で動きを確認することができます。

ステップ図解



快足ポイント!

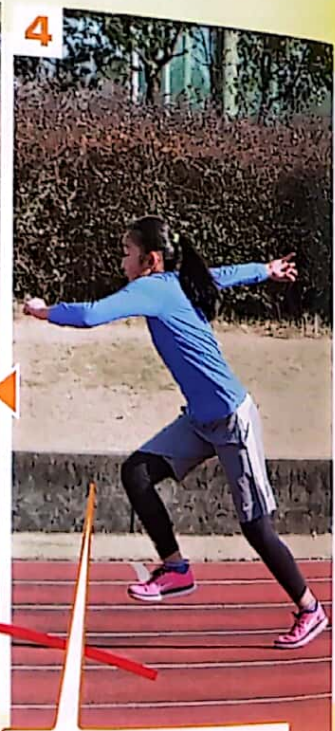
- 一歩ずつ弾むように跳ぼう！
- ひざを上手に前方に運びながら進もう。
- ひざ下は振り出さないように注意。



3
地面をしっかりプッシュして、
左右の足をくり返そう



ジャンプ



腕とひざを利用して大きく前
へ足を出そう

スケーティング①

その場バランス

足のバランス強化

動画
サイトあり

目安

左右5回ずつ
タッチ



フラフラしないで、また1の姿勢に戻る。左右の足を変え、それぞれ5回ずつ行おう。



軸足とは逆側の
手でタッチ！

マーカーを
斜め前に置こう

軸になっている足で体重を支えながら、軸足(この場合は右足)とは逆の手(左手)でマーカーをタッチしよう。



直立姿勢から片足を上げる。ひざはおへその高さくらいまで上げ、つま先は下げないこと。

快足ポイント!

- ・ バランスをくずさないように注意。
- ・ 軸足で踏ん張るようにしよう。
- ・ 急がないで、ゆっくりやるのがコツ。

スケーティング②

スケーティングジャンプ

足のバランス強化

動画
サイトあり

目安

左右10回ずつ
タッチ



上げている左足側に横にジャンプ。



その場バランスの2までは同じ。



右手で左のマーカーにタッチしよう。



ひざや股関節をクッションにして止まる。

快足ポイント!

- ・片足で止まるときにフラフラとバランスをくずさないようにしよう。
- ・上げている足を素早く軸足に寄せるとバランスがとりやすい。
- ・腕も大きく使うとスイング動作がやりやすい。

スケーティング③

交差スケーティングジャンプ

足のバランス強化

目安

左右10回ずつ
タッチ

動画
サイトも

2



右足を上げ、右手で右側のマーカーをタッチします。

1



まず、右側のマーカーの近くに立ちます。

4



右足を着地して、左手で左側のマーカーにタッチします。

3



上げている足を逆側の目印に向けて大きくスイングしてジャンプ。

快足ポイント!

- ・片足で止まるときにバランスをくずさないこと。
- ・足をクロスするとき、ひざが伸びないようにしよう。
- ・反対の足も素早く軸足に寄せるとバランスがとりやすい。
- ・腕も大きく使うとスイング動作がしやすい。

第4章

ウォーミングアップに 取り入れたい運動



パフォーマンスの向上とケガを防止するために
必ず行いたいウォーミングアップ。
運動を行う前の心と体の準備として
忘れずにしっかりと行いましょう。

快足ポイント!

- ・正しい腕振りを意識すること。
- ・肩の力を抜いてリラックスしてやるのが大事。
- ・スキップは速くなくてOK。

ウォーミングアップに取り入れたい運動



肩の力を抜いてリラックスして腕を振ろう

ひざを前に運ぶイメージでスキップしよう

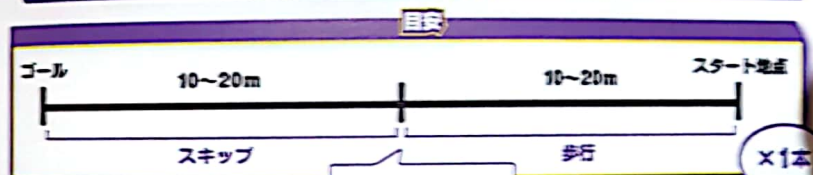
同調運動とは?

手と足などのタイミングやリズムを合わせ、スムーズに体を動かす運動を同調運動といいます。遊びやストレッチの要素を含みながら、同調運動をウォーミングアップに取り入れると効果的です。

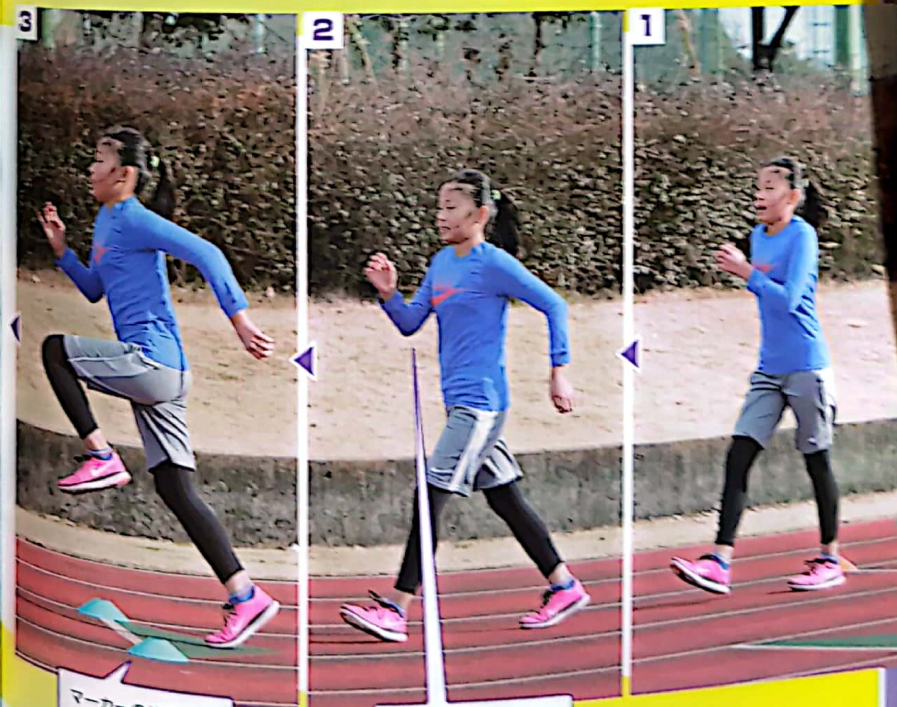
ノーマル



走るときの腕振りを正しく



距離がない場合は、折り返してもOK



マーカースの位置からスキップスタート!

まずは正しい腕振りを意識して歩こう

※動画サイトあり!マークがあるトレーニングは、次のサイト(<http://t-soccer.jp/nowatari/>)で動きを練習することができます。

同調運動とは？

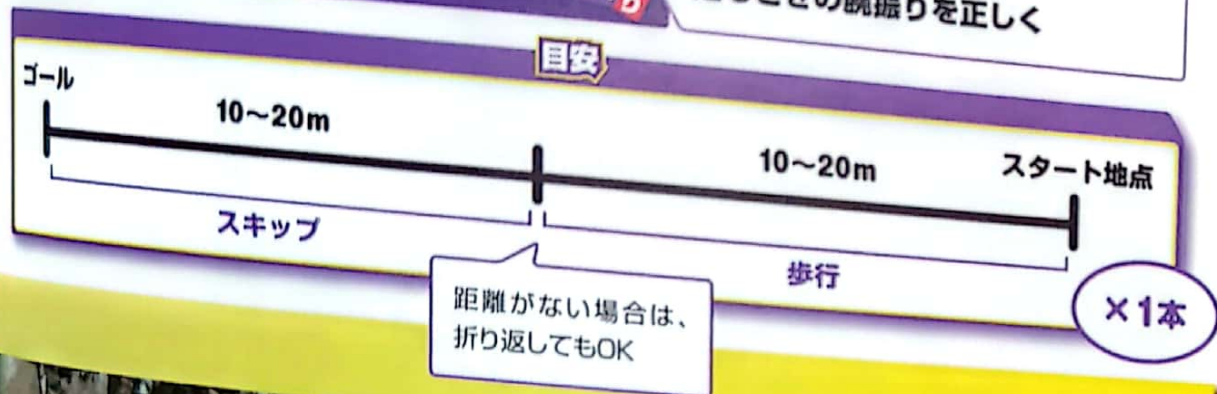
手と足などのタイミングやリズムを合わせ、スムーズに体を動かす運動を同調運動といいます。遊びやストレッチの要素を含みながら、同調運動をウォーミングアップに取り入れると効果的です。

ノーマル

動画
サイト

走るときの腕振りを正しく

目安



マーカーの位置から
スキップスタート!

まずは正しい腕振りを
意識して歩こう

動画サイトありマークがあるトレーニングは、次のサイト(<http://jr-soccer.jp/howtorun/>)で動きを確認することができます。

快足ポイント!

- 正しい腕振りを意識すること。
- 肩の力を抜いてリラックスしてやることが大事。
- スキップは速くなくて OK。



肩の力を抜いてリラックスして腕を振ろう

ひざを前に運ぶイメージでスキップしよう

両腕後ろ回し

動画
サイトB

腕と足のタイミングを合わせる

肩関節が硬いと、上や後ろまで腕を回せず、小さな動きになりやすいので注意

腕を大きく前から上に振り上げ、そのまま後ろに回しながら前に歩こう

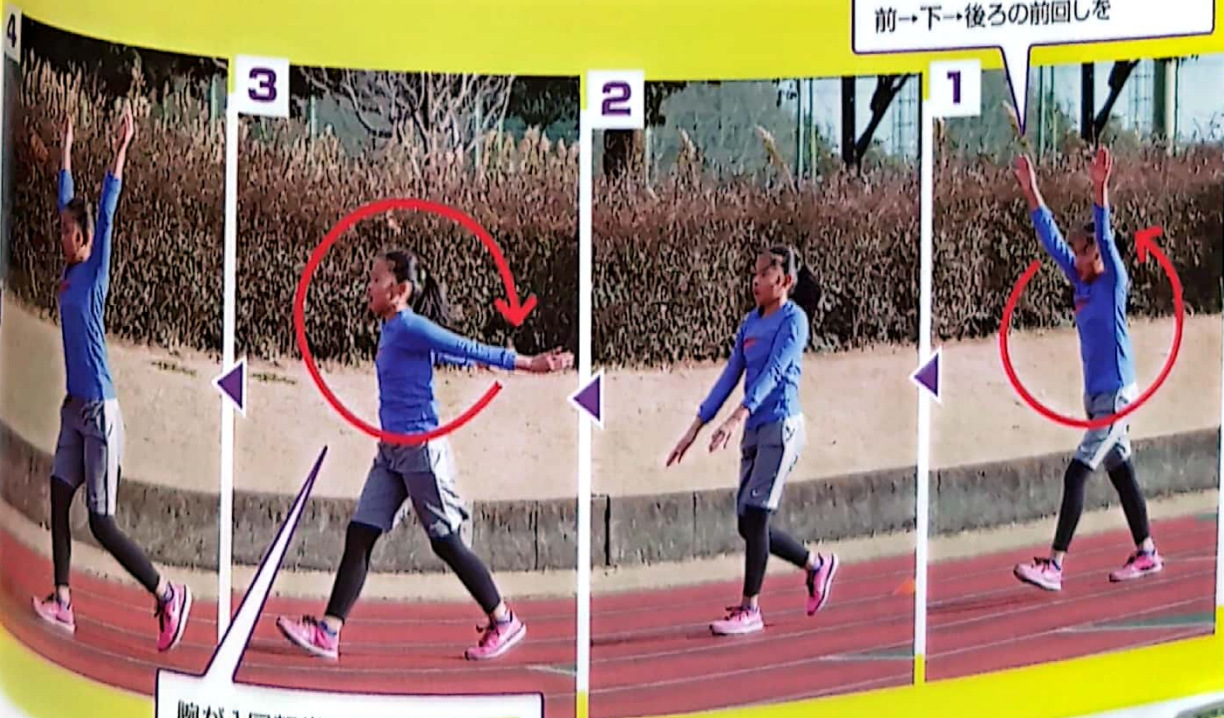


両腕前後交互回し

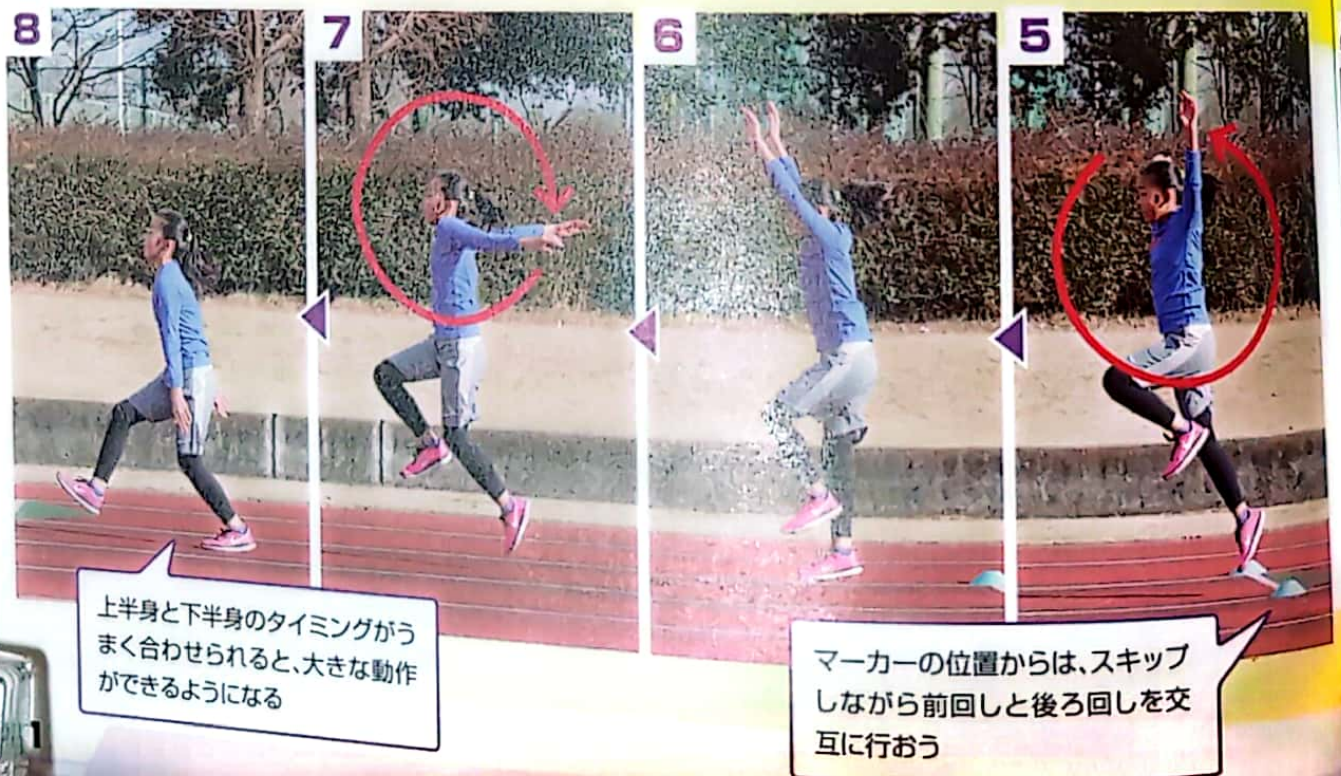
動画
サイトB

腕と足のタイミングを合わせる

両腕で前回しと後ろ回しを交互に行いながら歩こう。まずは上から前→下→後ろの前回しを



腕が1回転半し体の後方に来たら、次は後ろ回し。前後交互に大きく回そう。



横回し

目と足のタイミングを合わせる

両手を上げるイメージで、
肩の幅元から後ろ回しをしな
がら歩こう

足を肩の高さ以上に上げて、
直前に歩かす



クロール

目と足のタイミングを合わせる

両手がクロールの動きで歩こう



両手がクロールの動きで歩こう
目と足のタイミングを合わせる

横回し



肩と足のタイミングを合わせる

肩甲骨をつくるイメージで、肩の後ろから後ろ回しをしながら歩こう

肩を肩の高さ以上に上げて、肩甲骨を動かす



クロール



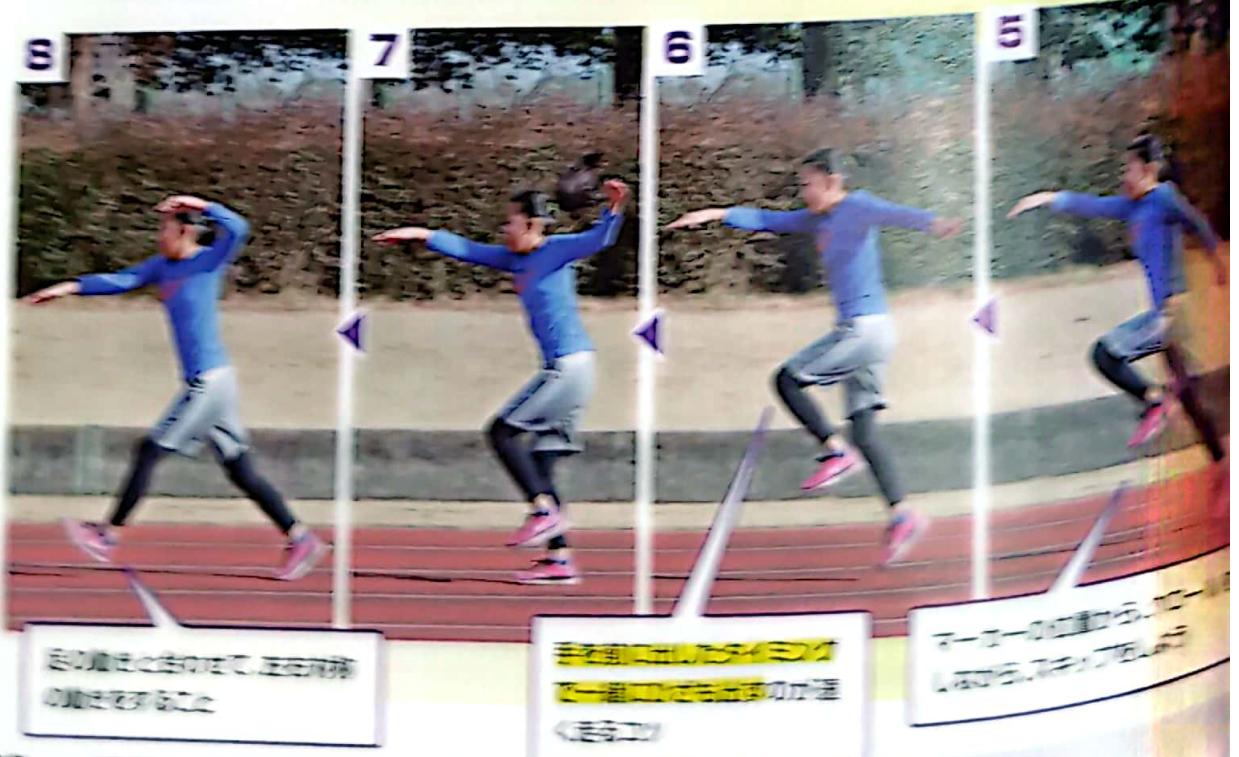
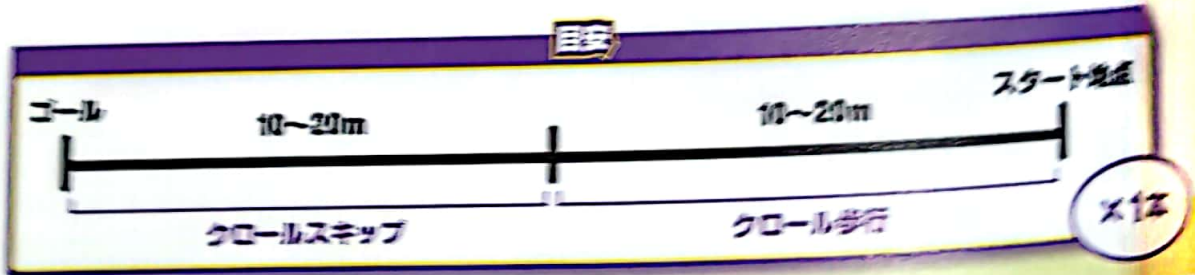
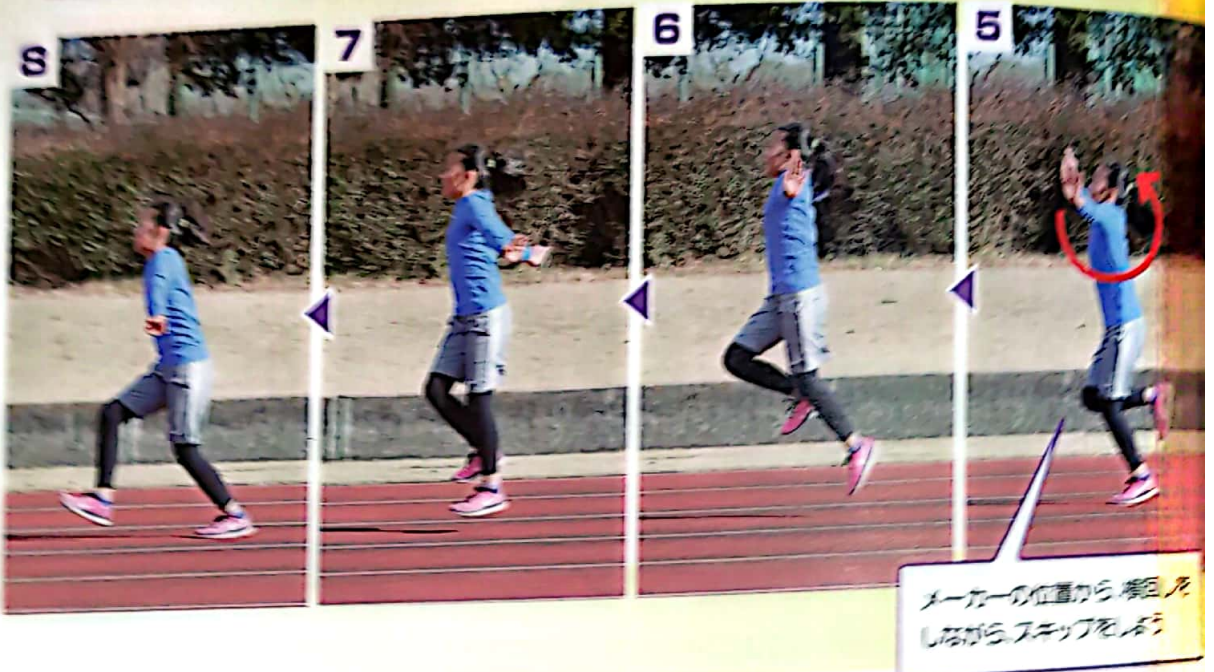
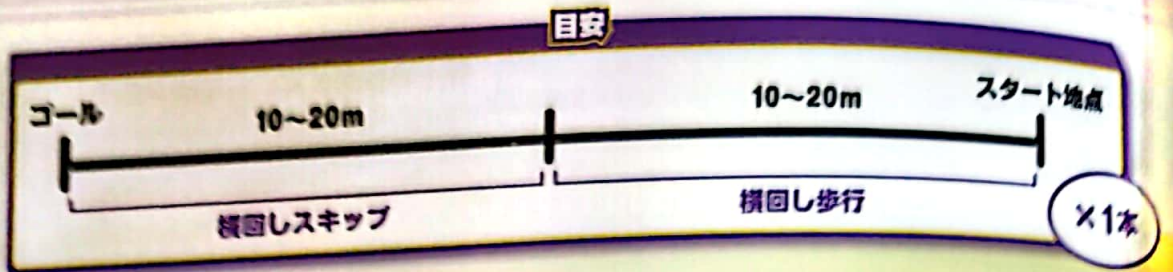
肩と足のタイミングを合わせる

肩はクロールの動きで歩こう



肩は肩を肩の高さ以上に上げて、肩甲骨を動かす。クロールの動きに合わせて、肩が横を向きやすいように歩こう

肩甲骨のマークがあるトレーニングは、次のサイト(https://p-sports.jp/training/)で動きを確認することができます。



準備運動

準備運動の重要性

準備運動の重要性

準備運動の重要性



準備運動の重要性

ダブルアーム

ダブルアームの重要性

準備運動の重要性

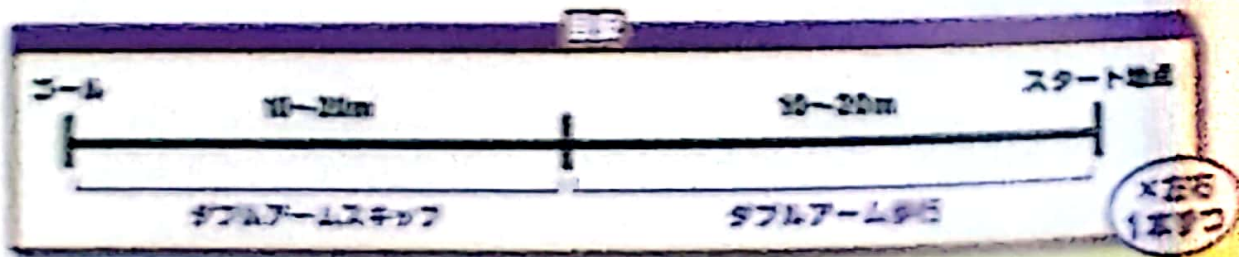
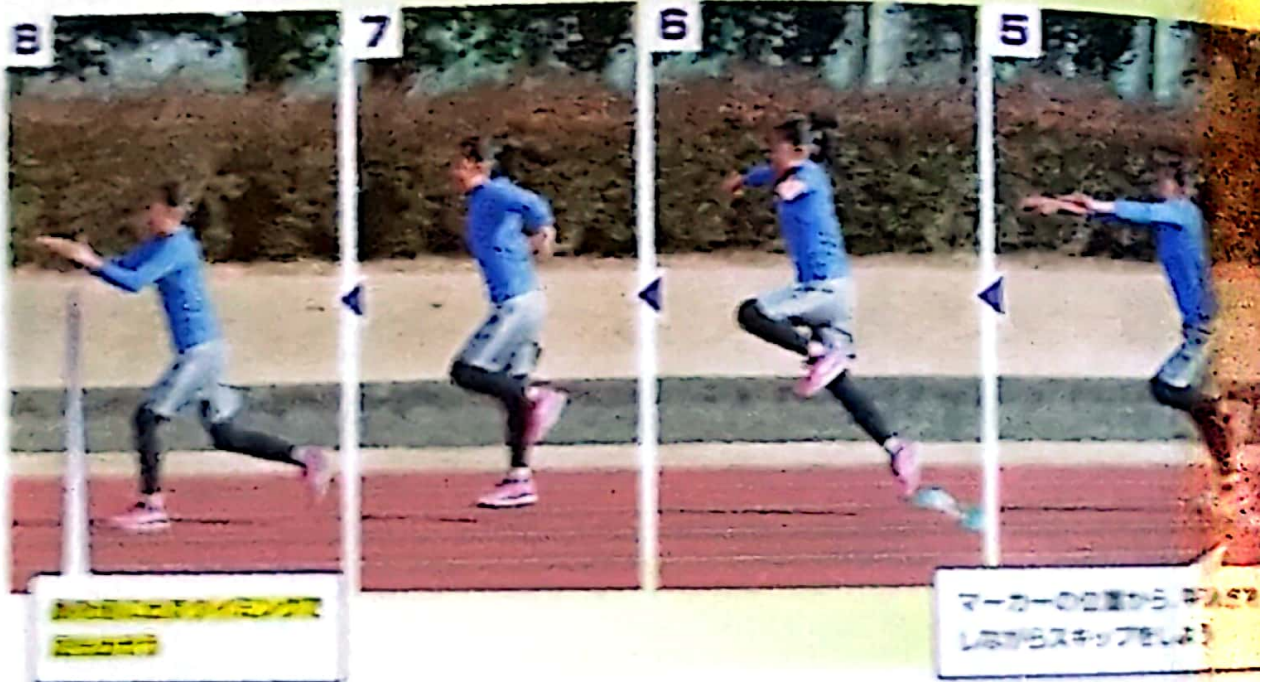
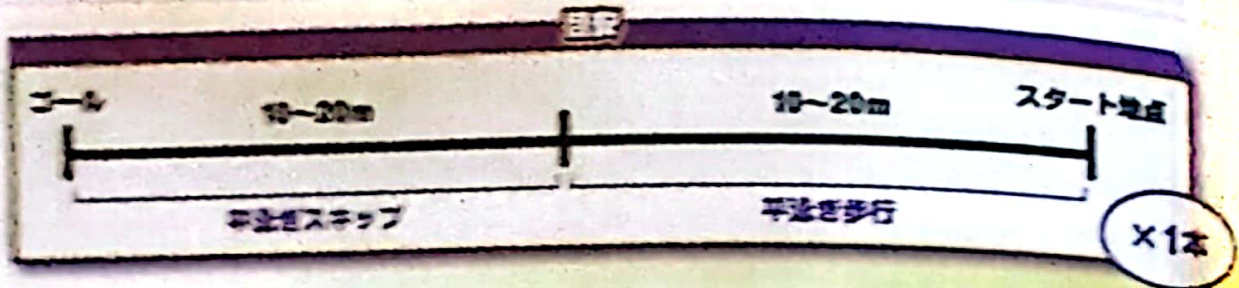
準備運動の重要性



準備運動の重要性

4

ウーミングアップと走り入りの練習



快足ポイント!

- ・しっかりと真横を向いて、ステップしよう。
- ・腕と足をできるかぎり大きく使って進もう。
- ・空中で姿勢がくずれないように注意しよう。

右側を向いてステップしたら、
また反転して1からくり返そう



マーカーの位置からは
ランニングしよう

サイドステップとは?

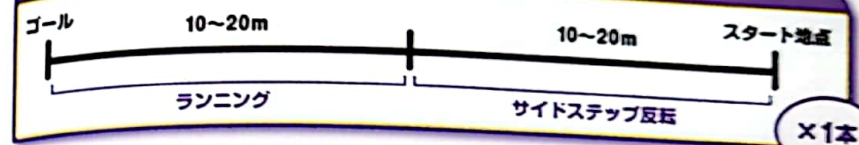
横に大きく移動するサイドステップで進んで行く運動。
腕を前回しや後ろ回しにしたり、工夫して左右行いましょう。
ここでは、同調運動に適したサイドステップ反転を紹介します。

サイドステップ反転

動画
サイト

腕と足のタイミングを合わせる

目安



腕が体の前にくるたび
反転する

腕を肩の高さまで振り上げ
よう。腕が上に上がったとき
に足を踏むこと

横向きでスタート。腕を大きく
振り上げて横に進もう

※動画サイト「Jマーク」にあるトレーニングは、次のサイト(<http://jp-soccer.jp/howto/run/>)で動きを確認することができます。

快足ポイント!

- ・しっかりと真横を向いて、ステップしよう。
- ・腕と足をできるかぎり大きく使って進もう。
- ・空中で姿勢がくずれないように注意しよう。

右側を向いてステップしたら、
また反転して1からくり返そう



マーカーの位置からは
ランニングしよう

サイドステップとは？

横に大きく移動するサイドステップで進んで行く運動。
腕を前回しや後ろ回しにしたり、工夫して左右行いましょう。
ここでは、同調運動に適したサイドステップ反転を紹介します。

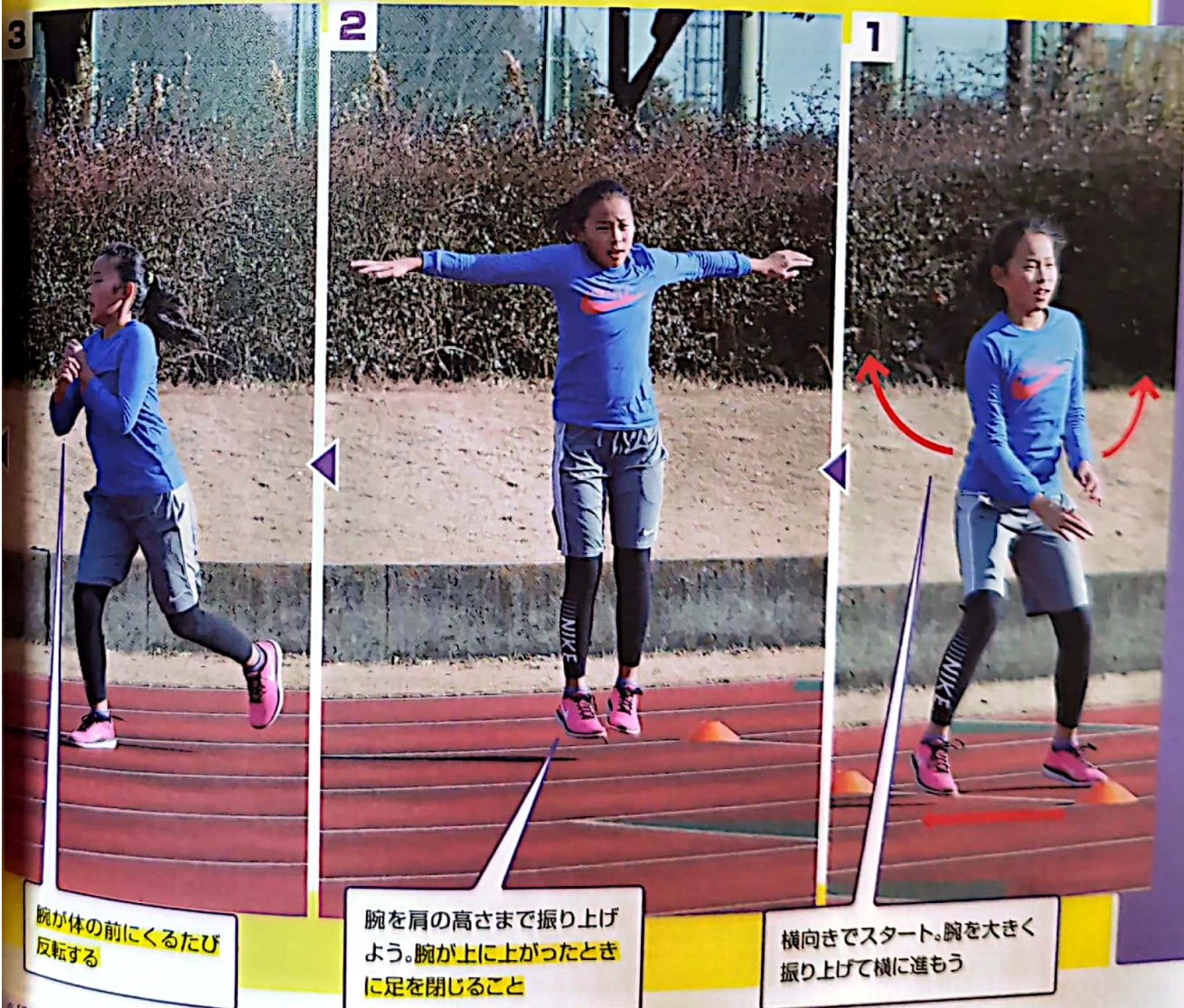
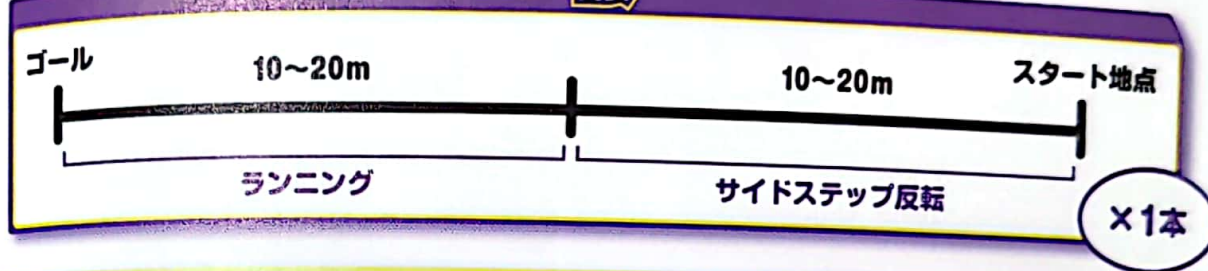
サイドステップ

サイドステップ反転

動画
サイトあり

腕と足のタイミングを合わせる

目安



腕が体の前にくるたび
反転する

腕を肩の高さまで振り上げ
よう。腕が上に上がったとき
に足を閉じること

横向きでスタート。腕を大きく
振り上げて横に進もう

※「動画サイトあり」マークがあるトレーニングは、次のサイト(<http://jr-soccer.jp/howtorun/>)で動きを確認することができます。

快足ポイント!

- 腕を大きく使って、ゆっくり歩こう。
- 腕を上げるタイミングで足も一緒に上げよう。
- 腕に引っ張られて、体が傾きすぎないように注意。

姿勢はできるだけまっすぐを維持しよう



骨盤の動きを意識すると効果的

8の字アームとは?

腕や骨盤の使い方、さらには跳躍動作の練習にもなる万能のトレーニングのひとつです。

腕の振りと着地のタイミングを合わせることが大切です。

8の字アーム歩行

動画サイト

腕や骨盤の使い方の練習

目安

10~20m

×1~2本



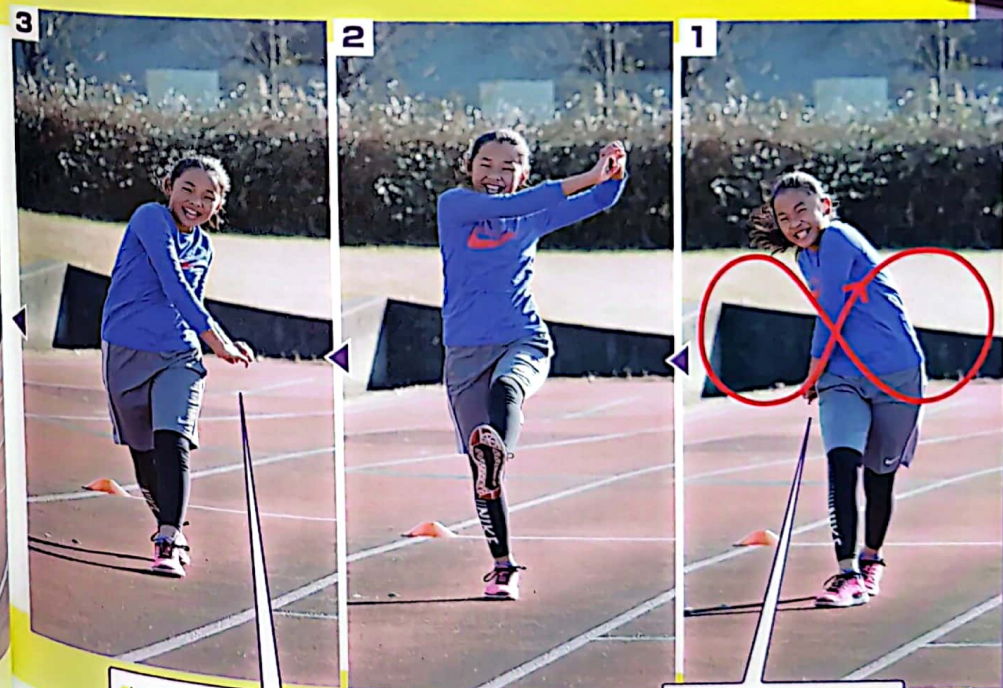
慣れてきたら

手は軽く握り、顔の幅程度の間隔に開けて行おう



初心者の場合

両手が離れないように、がっちりつないで行おう



大きな8の字を描くイメージで

手で8の字を横にした字(∞)を描くように歩こう

※「動画サイトあり」マークがあるトレーニングは、次のサイト(<http://jr-soccer.jp/howtorun/>)で動きを確認することができます。

8の字アームとは？

腕や骨盤の使い方、さらには跳躍動作の練習にもなる
万能のトレーニングのひとつです。

腕の振りと着地のタイミングを合わせることが大切です。

8の字アーム

8の字アーム歩行

動画
サイトあり

腕や骨盤の使い方の
練習

目安

10~20m

×1~2本



慣れてきたら

手は軽く握り、顔
の幅程度の間隔に
開けて行おう



初心者の場合

両手が離れないよ
うに、がっちりつ
ないで行おう



大きな8の字を描くイメージで



手で8の字を横にした字(∞)
を描くように歩こう

※「動画サイトあり」マークがあるトレーニングは、次のサイト(<http://jr-soccer.jp/howtorun/>)で動きを確認することができます。

快足ポイント

- ・腕を大きく使って、ゆっくり歩こう。
- ・腕を上げるタイミングで足も一緒に上げよう。
- ・腕に引っ張られて、体が傾きすぎないように注意。

姿勢はできるだけまっすぐを
維持しよう



骨盤の動きを助ける、効果的



80字アームアップ

両足踏み込みの仕方
両足踏み込みの練習

10-20m

片足踏み込み
片足踏み込み

両足踏み込みの練習
両足踏み込みの練習

80字アームアップの練習
片足踏み込み



80字アームアップ

両足踏み込みの仕方
両足踏み込みの練習

10-20m

片足踏み込み
片足踏み込み

80字アームアップの練習
片足踏み込み



片足踏み込みの練習

快足ポイント!

- ・肩や肩甲骨を使って、大きく8の字を作ろう。



肩や肩甲骨も大きく動かそう

大きな8の字になるように腕を動かそう

快足ポイント!

- ・強調する方の円を描くときに、そちらの側のひざを高く上げよう。



左右反対側の強調も同様に行うこと

大きな円を描くとき、そちら側のひざを高く上げる

快足ポイント!

- ・ 振り上げた足と対角線の腕をタッチさせよう。
- ・ タッチするときに上半身が丸まらないように注意。
- ・ 足を上げたときに、後ろに傾いたり、ひざが曲がらないように気をつけよう。
- ・ 慣れてきたら、歩行を2ステップに変えてやってみよう!



振り上げた足を下ろすときに、ふらつきないようにしよう

アクティブストレッチとは?

アクティブに体を動かしながら行うストレッチのこと。
柔軟性を高め、筋温を上げてくれるので、運動の前に行うと効果的。
ケガ防止やパフォーマンス向上にもつながります。

つま先タッチ

全身のパネをほぐす



振り上げる足と対角線の腕を上から回すようにタイミングを合わせ、腕の高さでタッチしよう



お尻で足を前に振り上げよう。軸足のひざを曲げないように、足の付け根(股関節)から動かそう

ゆっくり正しい姿勢で2歩歩く

アクティブストレッチとは？

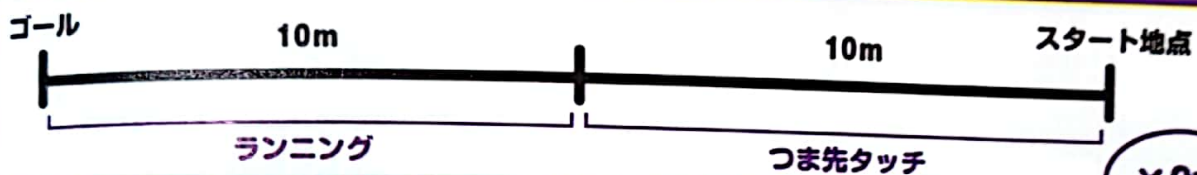
アクティブに体を動かしながら行うストレッチのこと。
柔軟性を高め、筋温を上げてくれるので、運動の前に行うと効果的。
ケガ防止やパフォーマンス向上にもつながります。

アクティブストレッチ

つま先タッチ

全身のバネをほぐす

目安



×2本

振り上げる足と対角線の腕を上から回すようにタイミングを合わせて胸の高さでタッチしよう



3歩目で足を前に振り上げよう。軸足のひざを曲げないように、足の付け根(股関節)から動かそう



ゆっくり正しい姿勢で2歩歩く

快足ポイント!

- ・振り上げた足と対角線の腕をタッチさせよう。
- ・タッチするときに上半身が丸まらないように注意。
- ・足を上げたときに、後ろに傾いたり、ひざが曲がらないように気をつけよう。
- ・慣れてきたら、歩行を2ステップに変えてやってみよう!



振り上げた足を下ろすときに、ふらつかないようにしよう



快足ポイント!

- つま先タッチを意識しすぎて、上体が前に倒れたり、手の位置を下げないように気をつけよう。
- 足を振り上げたときに、軸足のひざが曲がらないように注意。
- 慣れてきたら、歩行を2ステップに変えてやってみよう!

呼吸は止めないで行おう

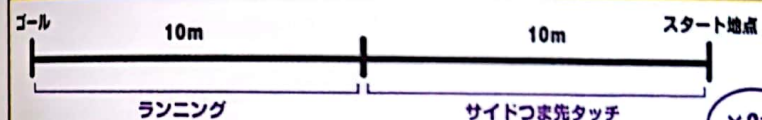


振り上げた足の反動で、体がふらつかないようにしよう

サイドつま先タッチ

全身のバネをほぐす

目安

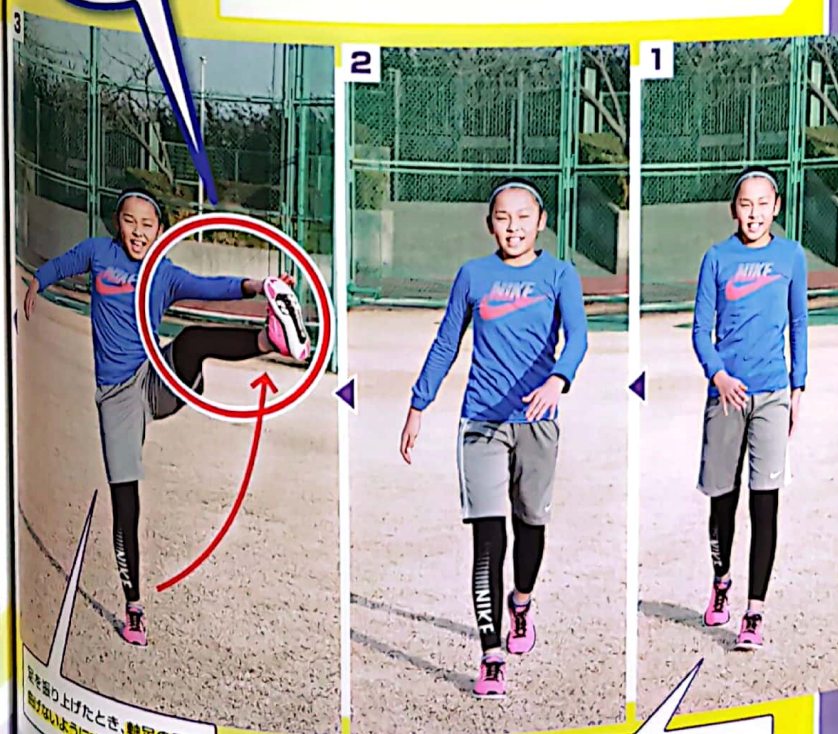


×2本

Closeup!

肩の高さでタッチ!

3歩目で足を斜め前方に大きく振り上げて、肩の高さで上げた足と同じ側の手でタッチしよう。できるだけ前かがみにならないように気をつけること。



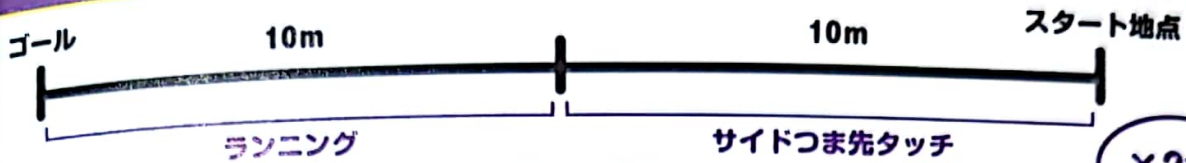
足を振り上げたとき、軸足の足は曲がらないようにすること

ゆっくり正しい姿勢で2歩歩く

サイドつま先タッチ

全身のバネをほぐす

目安



アクティブストレッチ

Close up!

肩の高さでタッチ！

3歩目で足を斜め前方に大きく振り上げて、肩の高さで上げた足と同じ側の手でタッチしよう。できるだけ前かがみにならないように気をつけること。



足を振り上げたとき、軸足の足は曲げないようにすること



ゆっくり正しい姿勢で2歩歩く

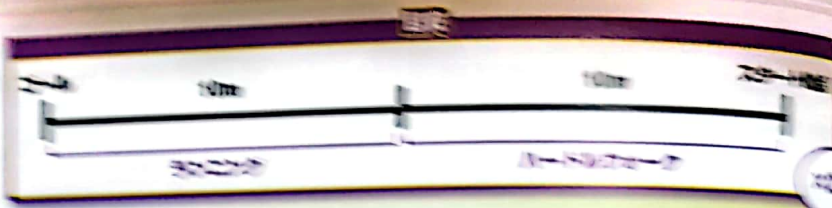
快足ポイント!

- ・つま先タッチを意識しすぎて、上体が前に倒れたり、手の位置を下げないように気をつけよう。
- ・足を振り上げたときに、軸足のひざが曲がらないように注意。
- ・慣れてきたら、歩行を2ステップに変えてやってみよう!

呼吸は止めないで行おう



振り上げた足の反動で、体がふらつかないようにしよう



ハードルウォークの動作は、歩行の動作とほぼ同じです。ハードルを踏むときは、足で踏むのではなく、つま先で踏むようにします。

ハードルを踏むときは、足で踏むのではなく、つま先で踏むようにします。



ハードルウォークの動作は、歩行の動作とほぼ同じです。ハードルを踏むときは、足で踏むのではなく、つま先で踏むようにします。

ハードルウォーク

ハードルウォーク

ハードルウォークの動作は、歩行の動作とほぼ同じです。ハードルを踏むときは、足で踏むのではなく、つま先で踏むようにします。

ハードルウォークの動作は、歩行の動作とほぼ同じです。ハードルを踏むときは、足で踏むのではなく、つま先で踏むようにします。



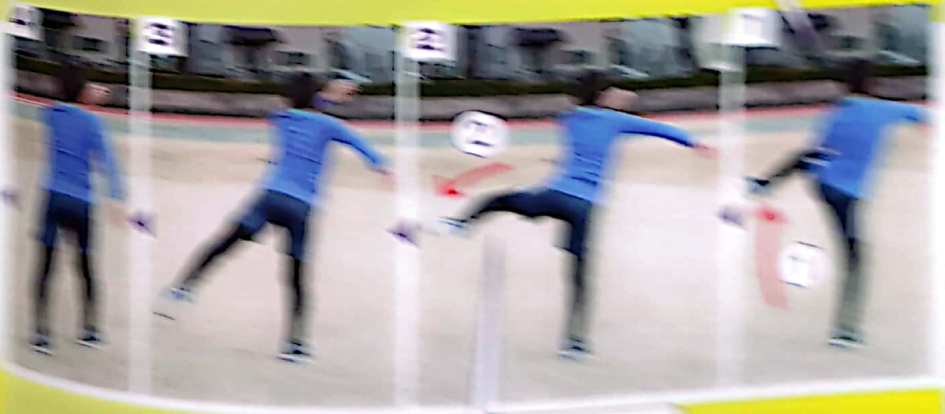
ハードルウォークの動作は、歩行の動作とほぼ同じです。ハードルを踏むときは、足で踏むのではなく、つま先で踏むようにします。

ハードルウォークの動作は、歩行の動作とほぼ同じです。ハードルを踏むときは、足で踏むのではなく、つま先で踏むようにします。

ハードルウォーク

ハードルウォーク

ハードルウォークの動作は、歩行の動作とほぼ同じです。ハードルを踏むときは、足で踏むのではなく、つま先で踏むようにします。



ハードルウォークの動作は、歩行の動作とほぼ同じです。ハードルを踏むときは、足で踏むのではなく、つま先で踏むようにします。

ハードルウォーク

股関節をほくす

アクティブストレッチ

前に持ってきて、

ハードルを超えるイメージで、片足を体の横から前に回し上げるように引き上げよう



軸足のひざは曲げないこと

普段歩くスピードで行おう

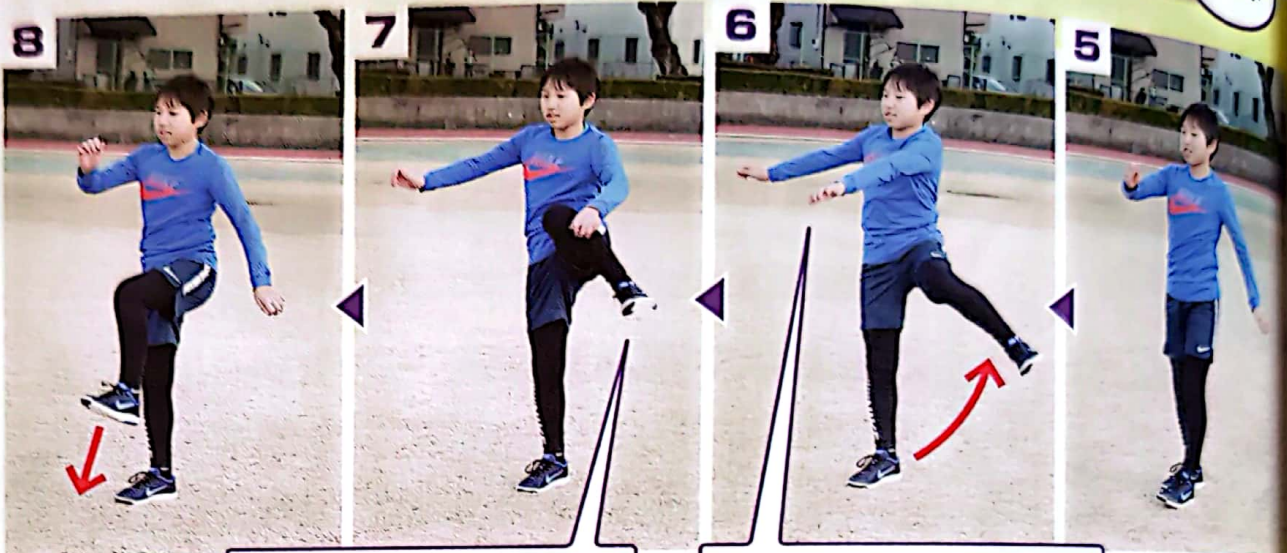
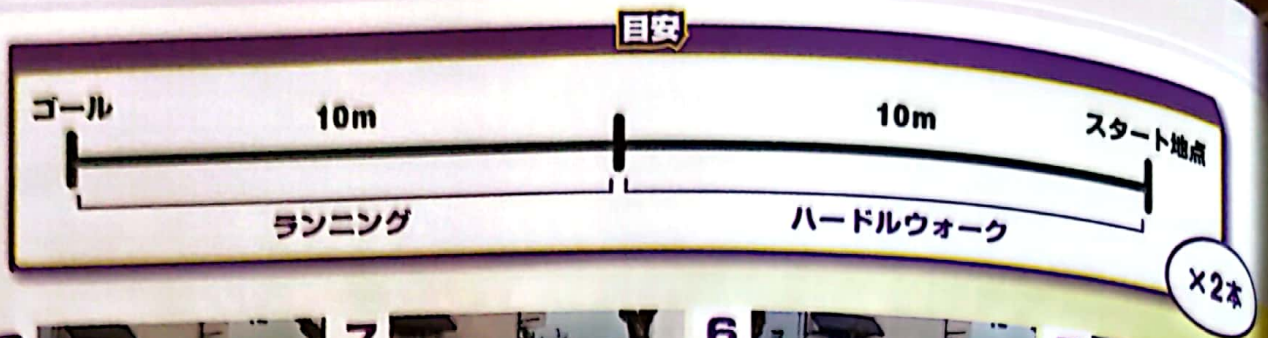
バックハードルウォーク

股関節をほくす

後ろ向きになり、ハードルウォークとは逆の動きで後ろに進んで行こう

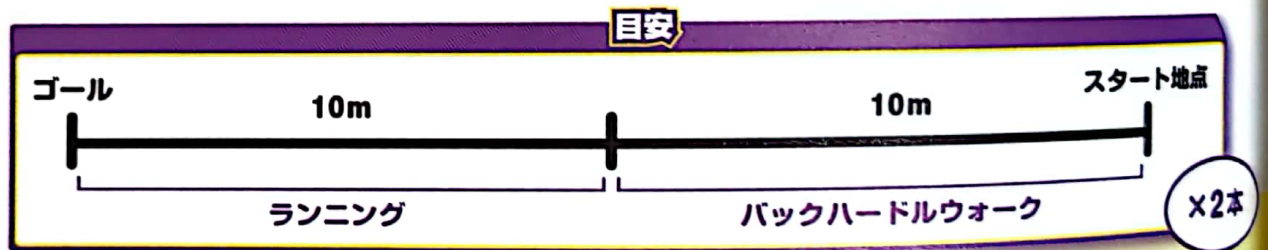


上げた足のひざで、前から横に回し下げるようにするのがコツ



上げた足のひざをできるだけ横から大きく前に持ってくるイメージが◎

上げた足を回し上げるときに体がふらつかないように、常におへそは前向きにしよう



ふらつかないように腕でバランスをとりながら、足を大きく動かそう

前にしっかりと足を上げよう

快足ポイント!

- ・1や3や5の動作の際に、軸足に体重が乗っていないと、連続して同側の足を引き上げることができないので注意。
- ・リズムだけではなく、姿勢をくずさないように気をつけよう。
- ・軽いジャンプ運動から、「両足・片足・両足・片足……」のリズムで小さめの足上げ運動から行うと習得が早まります。



直立姿勢に戻り、今度は左足を上げてからくり返すのを2セット行う

もう一度右足を前に上げよう

直立姿勢に戻る

リズム

足の引き上げと腕振りの練習

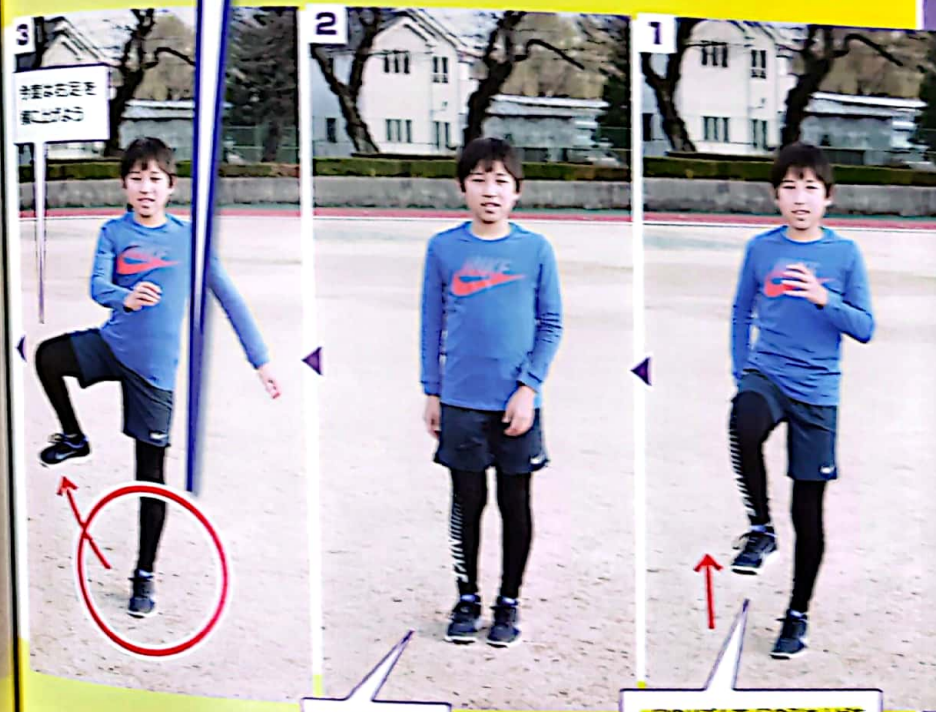
目安

右足前・直立・右足横・直立・右足前・直立・左足前・直立・左足横・直立・左足前
を2セット

Close up!

軸足はしっかりと!

軸足で地面をしっかりとらえて行わないと、走りの動作につながらないので、フラフラしないよう片足になっても姿勢をくずさないようにしよう。



直立姿勢に戻る

一定のリズムで足の引き上げをくり返します。まず右足を前に上げよう

快足ポイント!

- ・ 1や3や5の動作の際に、軸足に体重が乗っていないと、連続して同側の足を引き上げることができないので注意。
- ・ リズムだけではなく、姿勢をくずさないように気をつけよう。
- ・ 軽いジャンプ運動から、「両足・片足・両足・片足……」のリズムで小さめの足上げ運動から行くと習得が早まります。



直立姿勢に戻り、次は左足に変えて1からくり返すのを2セット行おう



もう一度右足を前に上げよう



直立姿勢に戻る

リズム

足の引き上げと腕振りの練習

目安

右足前・直立・右足横・直立・右足前・直立・左足前・直立・左足横・直立・左足前
を2セット

アクティブストレッチ

Close up!

軸足はしっかりと！

軸足で地面をしっかりととらえて行わないと、走りの動作につながらないので、フラフラしないよう片足になっても姿勢をくずさないようにしよう。



今度は右足を
横に上げよう



直立姿勢に戻る



一定のリズムで、足の引き上げを
くり返します。まず右足を前に上
げよう

ひざ抱え(ニーハグ)

股関節の柔軟性の
向上

左右交互に3回ずつ×ランニング10m×8セット

3歩目のときに、片足を上げて、
ひざを抱えよう



抱え込みを繰り返して、上体が
前に傾かないように注意



ゆっくりとした歩行からスタート



4の字

お尻まわりの柔軟性の
向上

左右交互に3回ずつ×ランニング10m×8セット

3歩目で上げた片足の足首を、対
足のひざ上に乗せて中腰になる



ゆっくりとした歩行からスタート



快足ポイント!

- ・ストレッチのため、ひざを抱え込んだら、頭頂部から真上に引っ張られるように伸びよう。



快足ポイント!

- ・ひざで4の字を作ったら、1～2秒をカウントして、しっかりストレッチしよう。



後ろ抱え

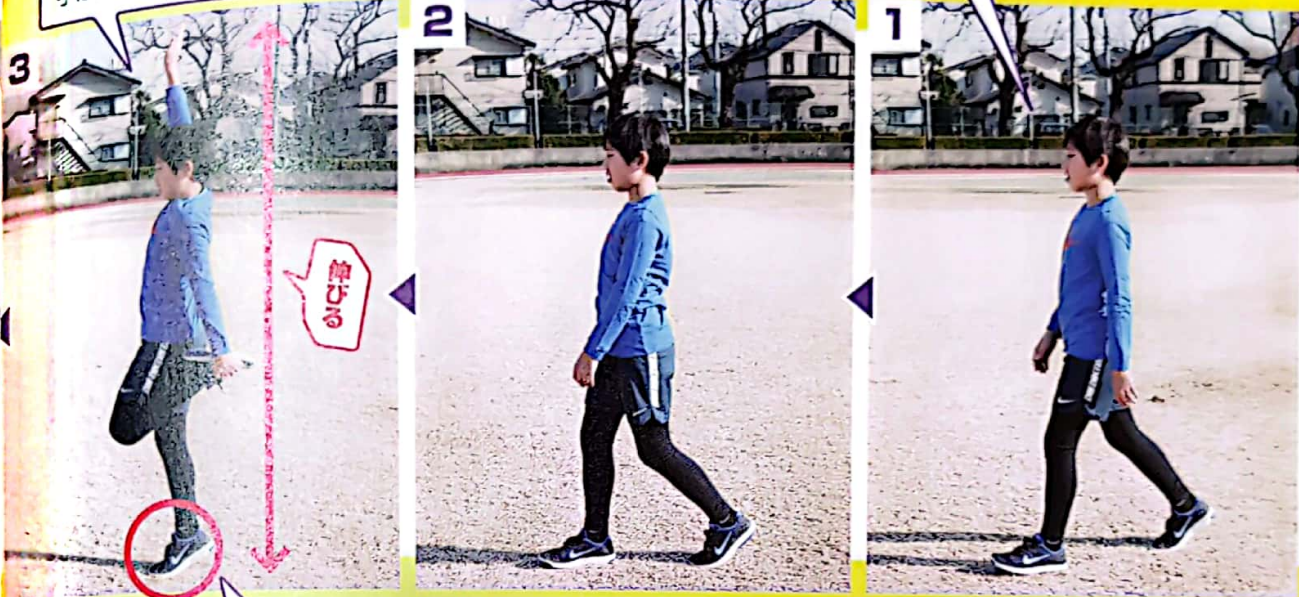
大腿部の前面のストレッチ

目安

左右交互に3回ずつ+ランニング10m×2セット

3歩目で浮かせた片足の足の甲を持ち、お尻に引き寄せる。反対側の手は上に伸ばし、バランスをとろう

ゆっくりした歩行からスタート



かかとを上げて、まっすぐ全身を伸ばし、1~2秒カウントしよう

横ひねり

股関節と脇腹や背中のストレッチ

目安

左右交互に3回ずつ+ランニング10m×2セット

前に出した足とは逆の手を上げて、上げた手の側の脇を伸ばそう

3歩目を前に出し、両手を肩の高さに横に広げよう

まずゆっくり歩こう



前屈

大胸部の横面のストレッチ

左右5回ずつ行う
10mの距離を歩く

上体をもとに戻して、歩行を
続けてください

背中を丸めすぎないように
注意しよう

しっかりと歩行し、歩行の
出した足を伸ばし、歩行の
速さを上げよう



手は後ろから前へ、反動はつけ
ないで、ゆっくりと行うこと

快足ポイント!

- ・しっかりストレッチするため、横ひねりしたら1~2秒をカウントしよう。



腰を落として、右足を伸ばし、
左足を伸ばすように行うこと

協調運動をしよう！

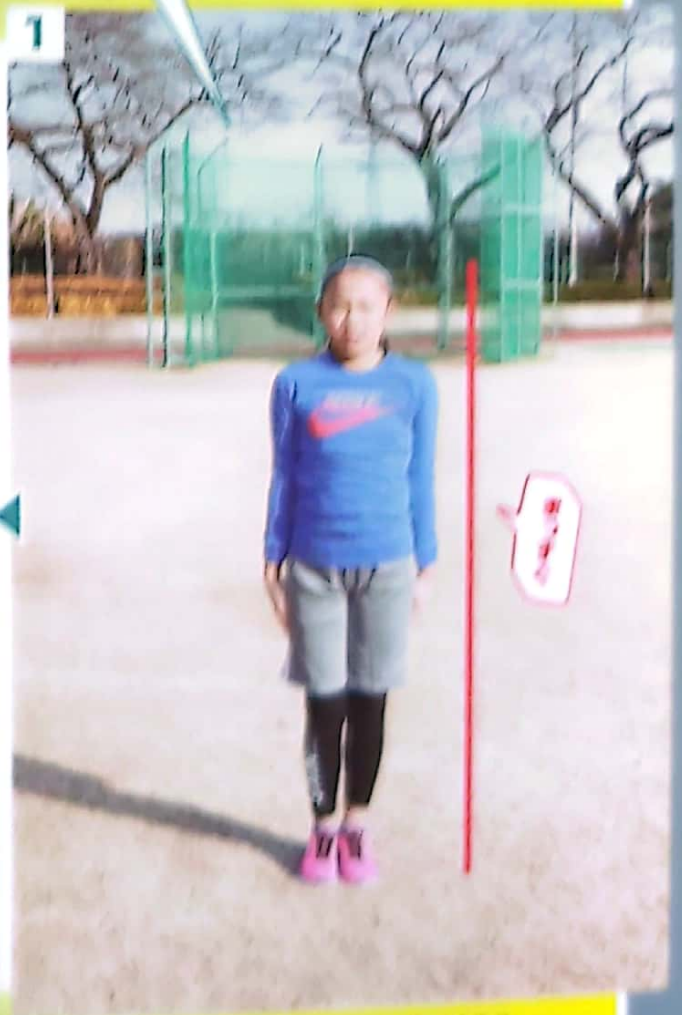
手足を同じように動かす同調運動とは逆に、
手足別々の動作を1つにまとめる運動が協調運動です。
体全体を動かしながら、脳も一緒に刺激してくれます。

手足を一緒に開く・閉じる

10秒間できる限り
速くくり返す

はじめは間違えないようにゆっくりと
右足口を開き、慣れてきたら、だんだん
速くやってみよう！

背中が丸まらないように
気をつけよう



まず背筋を伸ばして、気をつけの姿勢をつくろう。

協調運動をしよう！

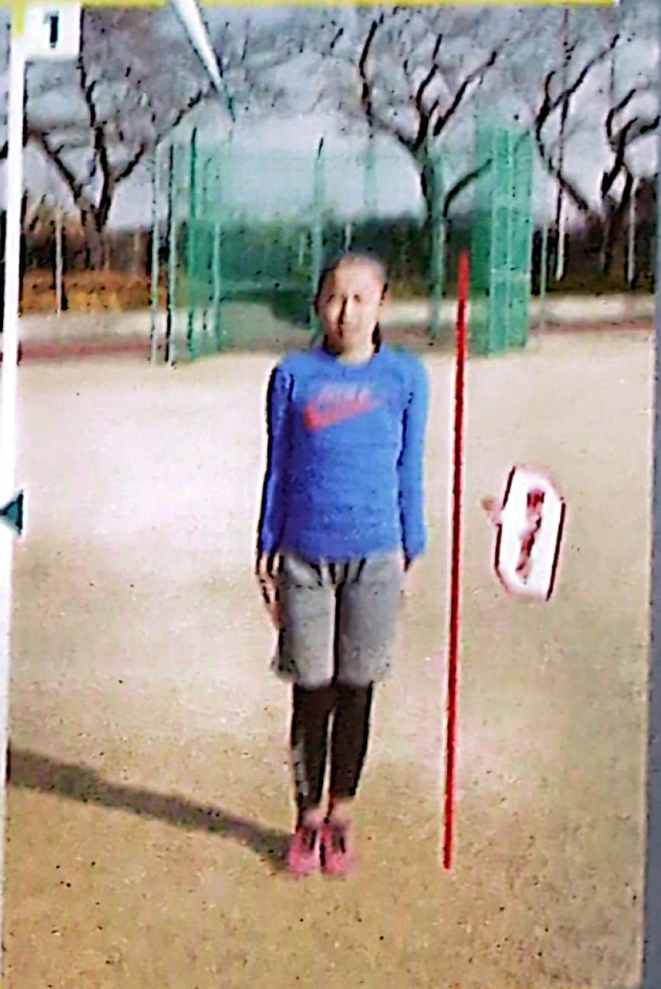
手足を同じように動かす同調運動とは逆に、
手足別々の動作を1つにまとめる運動が協調運動です。
体全体を動かしながら、脳も一緒に刺激してくれます。

手足を一緒に開く・閉じる

10秒間を1セットとして
3回繰り返す

はしめは開きえないように
はしめは開き、閉じてきたら、だんだん
速くやってみよう！

背中が丸まらないように
背を伸ばよう



両足を肩幅の真横に横に開き、足は肩幅に開く。
1. 足を肩幅に開く。

背中を伸ばして、背を伸ばす。

快足ポイント!

・背筋を伸ばして行ない、だんだん早くできるようにしよう。

手足を逆に開く・閉じる

目安

10秒間でできる限り
速くくり返す

はじめは間違えないように
ゆっくり行い、慣れてきたら速
くやってみよう!

背中が丸まらないように、常に
背筋を伸ばし、常に気をつけよう



3のカウントで、腕を閉じ、足を肩幅
に開く。その後は、2からくり返す。

2のカウントで、腕だけ肩の高さに横に開く。

背筋を伸ばし、常に気をつけよう

手は2拍子、足は3拍子

10秒間できる限り
速くくり返す

背中が丸まらないように
注意しよう

手は「開く・閉じる」の2拍子
足は「開く・開く・閉じる」の
3拍子で行う



右手は3拍子、左手と足は2拍子

10秒間できる限り
速くくり返す

右手は「上・横・前」の3拍子、左手は「上・前」、
足は「閉じる・開く」の2拍子で行う



快足ポイント!

・はじめはゆっくりでOK。慣れてきたら速くやってみよう。



手は「閉じる」
足は「閉じる」。1から
またくり返そう



手は「開く」
足は「開く」



手は「閉じる」
足は「閉く」

快足ポイント!

・はじめは間違えないようにゆっくりで、慣れてきたら速くやってみよう。



右手は「上」、左手は「上」、
足は「閉じる」で、また1から
くり返そう



右手は「前」、左手は「前」、
足は「開く」



右手は「横」、左手は「上」、
足は「閉じる」



右手は「上」、左手は「前」、
足は「開く」

体幹トレーニングをしよう！

体幹とは、広い意味では胴体のことを、狭い意味では胴体の深層部の4つの筋肉（横隔膜、腹横筋、多裂筋、骨盤底筋群）を指します。
ここでは特に走りの身体軸を維持するための体幹トレーニングを紹介！

飛行機バランス

目安

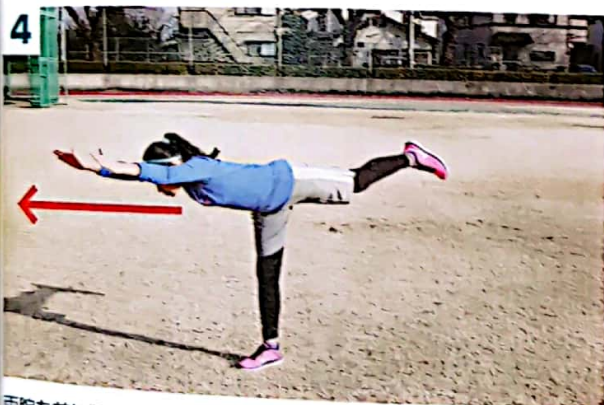
5秒静止、逆側も行う



片足を後ろに伸ばしながら、上半身を前に倒し、5秒カウントしよう。



まず気をつけの姿勢をつくり、手は腰に当てる。



両腕を前に伸ばし、5秒カウント。



両腕を左右に開き、5秒カウントしよう。

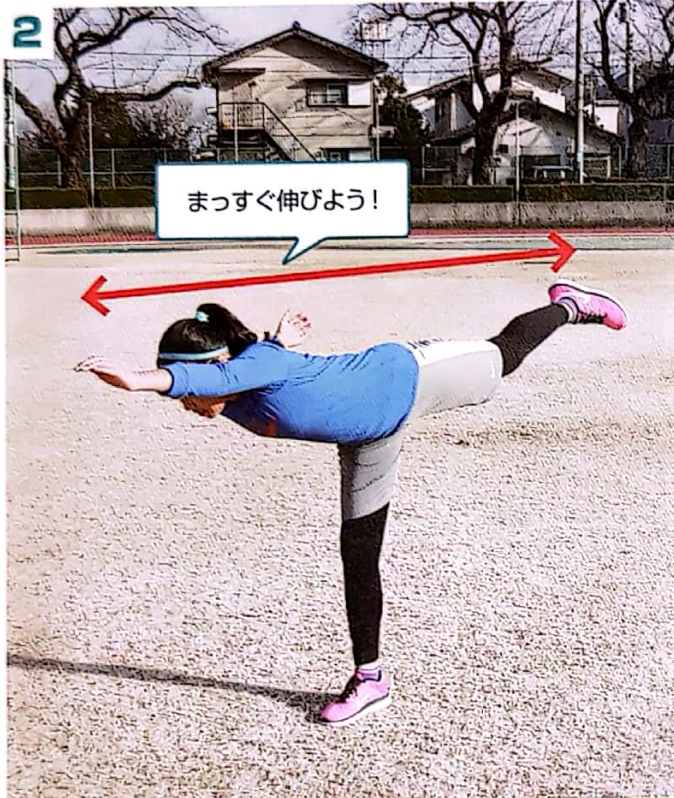
快足ポイント！

- ・背中が丸まらないように注意すること。
- ・上げている足の方に体が傾かないようにしよう。

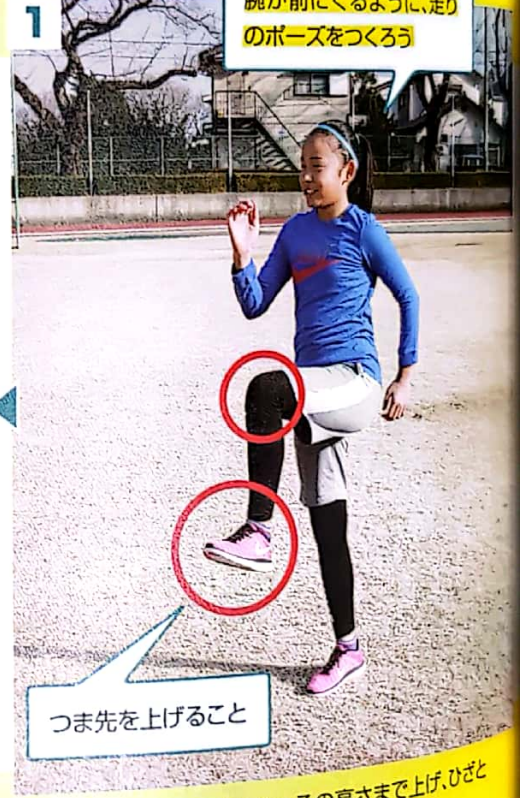
走姿勢からの伸び

目安

3セット、
逆側も同様に行う



2のカウントで、腕と足を前後に開き、地面と水平に一直線になるようにする。その後、また1からくり返そう。



1のカウントで、ひざをおへその高さまで上げ、ひざと足首の角度は90度にする。

快足ポイント!

- ・ ふらつかないように気をつけよう。
- ・ 手足を入れ替えることを忘れないこと。
- ・ 三角足をつくりながら1の姿勢に戻ろう。つま先が下がりすぎないように注意すること。



片腕を上げて、10秒カウントする。反対の手も同様に行う。



四つん這いの姿勢から、ひじ・手・足の内側で体を支える。



対角線の腕とひざを上げて、10秒カウント。反対側も同様にする。



片ひざを上げて、10秒カウントする。
反対の足も同様に。

Close up!

片ひざを上げよう

片ひざを地面から浮かせよう。片腕も上げたとき、フラフラしないようにすること。

快足ポイント!

- 腰を反らないように気をつけよう。
- 腕やひざを浮かせたことで、姿勢がくずれないように注意。

ダルマ①

目安

5回



ひざを抱えて座り、足を地面から浮かせて、お尻で体を支えよう。

ダルマ②

目安

5回



左に体を少し傾け、1〜2秒カウントして、1に戻ろう。

左に体を少し傾け、1〜2秒カウントして、1に戻ろう。

ダルマ③

目安

5回



左に少し傾き、1〜2秒カウントして、1に戻る。

右に少し傾き、1〜2秒カウントしよう。

右手で右ひざ、左手で左ひざを抱えて開いて浮かせ、お尻で体を支えよう。

ひじひざ引きつけ

目安

左右目をつ

体幹トレーニング

2



手の腕とひざを地面から浮かせる、ひじとひざを体の下でくっつけよう。



ひじとひざをタッチ！

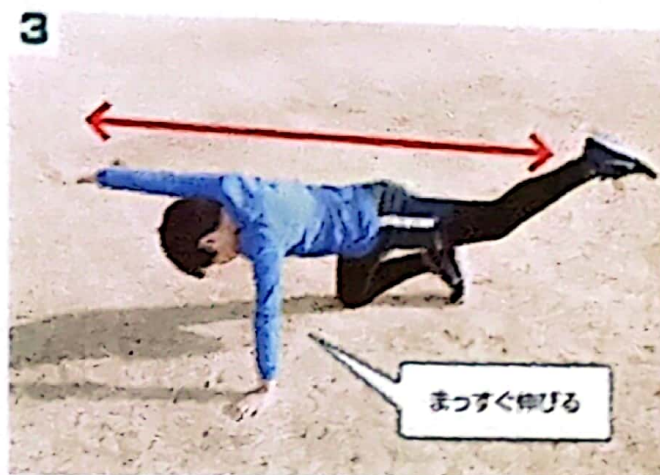
対角線のひじとひざ（写真の場合は、右ひじと左ひざ）を体の下でタッチさせよう。

1



手は肩の下、ひざは太ももの下にくるように四つん這いになる。

3



2でくっつけた手と足をまっすぐに伸ばし、一直線になる。反対側の手足もやること。

快足ポイント！

- ・ バランスを取りながらゆっくり行おう。
- ・ 縮めるところと伸ばすところのメリハリをつけること。

腕立て

目安

左右各10秒キープ



片腕を上げて、10秒カウントしよう。反対の手も同様に行おう。



まず腕立て伏せの姿勢になり、足を肩幅分くらい開く。



対角線上の腕と足を上げて、10秒カウント。反対側も同様に。



次に、片足だけを浮かせて、10秒カウントしよう。反対側も同様に。

快足ポイント!

- ・お尻が落ちて腰が反ったり、お尻が上がって、「く」の字にならないように気をつけよう。
- ・上げた腕の方に体が傾かないようにすること。

プランク

目安

左右各10秒ずつ

体幹トレーニング&ランジウォーク

2



手を上げて、10秒カウントする。反対の手も同様行う。

1



腕立て伏せの姿勢から、手ではなく、ひじで体を支える。足は肩幅に開く。

4



角線の手と足を上げて、10秒カウント。反対側も同様にする。

3



片足を上げて、10秒カウントする。反対の足も同様に。

快足ポイント!

- ・ お腹が落ちたり、お尻が上がったりしないように気をつけること。
- ・ グラグラしないように、体の中心を意識するのがコツ。

ランジウォークをしよう！

「ランジ」とは、主に大臀筋とハムストリングス（太もも裏）に刺激を与えるトレーニングのことで、つまり下半身の筋トレメニューです。下半身を強化して、速く走れる足をゲットしましょう。

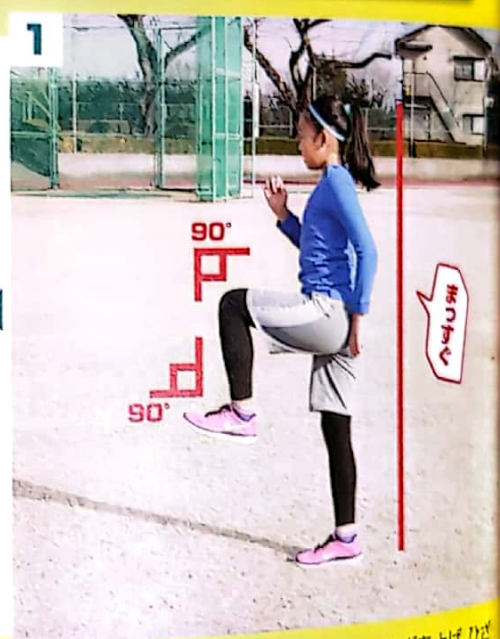
ノーマルランジウォーク

目安

10mくらい



1の姿勢から、大きく前へ踏み出して進みます。次の足を出すときに、後ろ足のくるぶしが逆足のひざの横を通過するように意識しよう。



正しい直立姿勢からおへその高さまでひざを上げ、ひざと足首を90度にします。

快足ポイント！

- ・ 前足に重心をかけると、姿勢がくずれやすいので、前後の両足に体重をかけること。
- ・ 足の入れ替えのときに、腕振りもしっかり行おう。
- ・ 前ももではなくお尻に効くようにしよう。

クロスランジウォーク

目安

10mくらい

ランジウォーク



体の正面より
右前へ足を出す

左足を右前に大きく踏み出し、1に戻って繰り返す。

体の正面より
左前へ足を出す

左足を引き上げたときに方向転換して右の方を向きつつ、1のように左足で三角形をつくろう。

右足を左前に大きく踏み出し、体の前で足がクロスするように歩こう。

右足を引き上げて、右足のくるぶしと左足のひざで三角形をつくりながら走姿勢に。

ステップ図解

！ 右足 ! 左足

中央ライン

スタート地点

快足ポイント!

- ・ バランスをくずさないように、体重は前後の足両方にかけてよう。
- ・ 腕振りは足の入れ替えるタイミングで行おう。
- ・ 足の動きに上半身が振られないよう、上半身は進行方向を向けよう。

オープンランジウォーク

目安

10mくらい

5

スポーツが得意になる体をつくらう



体の正面から
左前へ足を出そう

左足を左前に大きく踏み出す。1に戻ってくり返そう。



2から、後ろ足を前に引き上げたときに、方向を左に向け、左足を上げる。



体の正面から
右前へ足を出そう

右足を右前に大きく踏み出す。



右足を引き上げて、右足のくるぶしと左足のひざで三角足をつくりながら走姿勢に。

ステップ図解

中央ライン

！右足 ！左足

スタート地点

快足ポイント！

- 体重は前後の足の両方にかけて、バランスをくずさないこと。
- 腕振り足の入れ替えのタイミングで行おう。
- 足の動きに上半身が振られないように、上半身は進行方向に向けること。

ランジジャンプ① 前後同じ足で着地

目安

左右10回ずつ

ランジウォーク



を後ろから前へ振り出して、ジャンプする。



足を前後に開いて立つ。



1の姿勢で着地する。



Close up!

腕をしっかり振ろう

ジャンプするときに、腕を下から上へ大きく振ること。それによって弾みが出て、より高く跳べます。

快足ポイント!

- 腕の振り込みのタイミングを合わせてジャンプしよう。
- 上半身が前に倒れないように意識する。

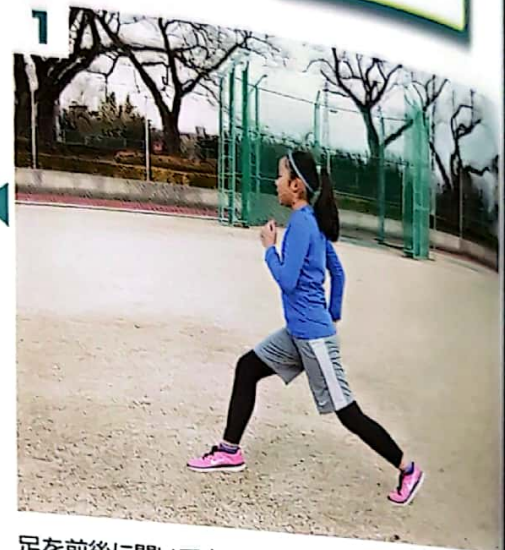
ランジジャンプ② 前後入れ替えて着地

目安

左右10回ずつ



後ろの腕を前に振り込み、ジャンプし、足を入れ替える。



足を前後に開いて立つ。

レベルアップ!

ジャンプしたとき、空中で前後2回入れ替えて、着地は1と同じ足にしてみよう



着地したときには、1とは逆の足が前後になっている。

快足ポイント!

- 腕の振り込みに合わせてジャンプしよう。
- 上半身が前に倒れないように意識すること。
- ただ足を入れ替えるだけにならないよう、ジャンプの高さを意識しよう。



堀籠佳宏

ほりこめよしひろ

1981年1月2日生まれ。宮城県出身。専門種目は短距離。宮城県泉館山高等学校、日本体育大学体育学部卒業。日本体育大学専攻科を経て日本体育大学大学院修了。2005年ヘルシンキ世界陸上選手権日本代表、2007年大阪世界陸上選手権日本代表、2008年北京オリンピック日本代表として活躍。現役引退後は、オリンピック強化スタッフ、陸上日本代表短距離コーチ、日本実業団陸上競技連合強化委員などを歴任、日本陸上界の強化にあたる。日本体育協会公認コーチ、国際陸上競技連盟公認コーチ、中学校・高等学校専修教員免許(体育)などの指導資格を保有。2016年リオデジャネイロオリンピックでは、日本陸上競技連盟の日本代表短距離コーチとして、男子4×100mリレーの銀メダル獲得に大きく貢献。全国で陸上教室や講演活動も行い、スポーツの普及活動に力を注いでいる。

ゆめおり陸上クラブ(東京)

<http://www.athletics.co.jp/>

小・中学生のための運動会で1位になる
速くなる走り方教室